میلدرید نیومان و بێرنارد بێرکۆتس

چۆن دەبیت بە باشترین هاوڕێی خۆت؟

-گفتوگۆ لەنێوان دوو دەروونناسدا-

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە
شێرزاد حەسەن

سلێمانی- 2002

ناوی کتێب: چۆن دەبیت بە باشترین هاوڕێی خۆت.

ناوی وەرگێڕ: شێرزاد حەسەن

بابەت: دەروونناسی

مۆنتاژ: جەمال حسەین

هەڵەچن: ناسک عەزیز

تیراژ: 500 دانە

ژمارەی سپاردن : 345ی 2002

زنجیرە کتێبی گیرفانی دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم (18)

www.sardam.org

پێش کەشە :

بەو کەسانەی کە یارمەتیان داین ببین بە باشـترین هاوڕێی خۆمـان- هـاوڕێی یـەکدی، دایکـان و بـاوکـان، منـدالان، نەخۆشـەکان، مامۆسـتاکان، دۆسـتان و هــەر هەموو یاوەرا نمان.

"پێشەکی"

ئەو کاتەی کە "ثوریـو" تێبینـی ئـەوەی کـرد کـە زۆربەی پیاوان لەنێو بێئومێدییەکی کپ و خامۆشدا دەژیـن، هـەرگیز پێشـبینی ئـەوەی نـەدەکرد کـە ئـەو بێئومێدییـە دەکـرێ پڕبـێ لـە هـەراو دەنگـەدەنگ. دەکرێ پیاوی ئەم سەردەمە بتلێتەوە و ئازار بچێژێ، بەڵام هەرگیز بەبێ دەنگی ناتلێتەوە. ئێمـە هەمیشـە قسـە لەسـەر نیگـەرانی و دەردو بـێزاری خۆمـان دەکـەین؛ قسە لەسـەر گرفـت و کێشـەکانی خۆمـان دەکەین. لە ڕۆژی ئەمڕۆکەدا بۆ هەمیشـە دەرگاکـانی هـەڵاتن و خـۆ قورتـارکردن هـەن، بـۆ هەمیشـە پەرەشـووتێکمان دەست دەکـەوێ کـە بـە سـەلامەتی بمانگەیەنێتە سەر زەوی. هەمیشە گەر بمانەوێ کارو پیشەیەك دەسـت دەکـەوێ، بێشـومار گەمـەو بـەزم و خۆشی وا هـەن کـە خۆمـانی پێـوە سـەرگەرم بکـەین، بۆمـان هەیـە سـواری فڕۆکەیـەك بـین و لـە دەسـت وەڕسی ڕابکەین. بـەڵام لـە هـەمووی گرنگـتر ئەوەیـە ئـەوەی کـە زووتـر و زۆرتـر بێزارمـان دەکـات بابـەت گەلێکن کە دەکرێ هەمیشە بۆ گفتوگۆ لەسـەر کـردن کراوە بن.

هەڵبەتە ئێمە قسە لەسەر هەموو ئەو شتە خەراپانە دەکەین کە لە جیهاندا ڕوودەدەن، سەبارەت بە جەنگ دەدوێین، سەبارەت بە خۆشگوزەرانی، نرخ و بەهاکان و پیسبوونی ژینگە. بەڵام ئێمە هەمدیس توانیومانە بە ئاشکراو ڕاشکاوانە قسە لەسەر نەنگی و چەوت و چەوێڵی دونیای ناوەوەی خۆمان بکەین.. ڕاشکاوانەتر لە جاران، قسە لەسەر نوشوستی و نائومێدی و بێزاری و دڵەڕاوکێی خۆمان، سەبارەت کێشەو گرفتەکانمان لەمەڕ ژن هێنان و شووکردن و (سێکس)، سەبارەت بە کەم و کورتی و ناتەواوییەکانی ژینمان. لەوانە نییە لە باب و باپیرانمان بەدبەختر بین، وەلێ ئەوەی کە ئاشکراو ڕوونە: ئێمە کارەسات و دەردەسەری و خەمەکان بە بەشێکی سروشتی نازانین لە بوون و ژیانی خۆماندا. بە خۆمانی ڕەوا نابینین کە دووچاری شکەستی و نوچدان بین، ئەگەر ئێمە ناشادو پەست بین، وا هەست دەکەین دۆڕاوین، دەربەدەرو ماڵ وێرانین، جێماوین.. وەك ئەو کەسەی هەڵقەی زێڕینی بزر کردبێ. ئێمە وەك ئەو ئافرەتە دەم بە هاوارانە واین کە بانگەشە بۆ ئازادی و یەکسانی دەکەن، ئێمەش چ لەسەر ئاستی تاکەکەس چ لەسەر ئاستی کۆ بە هەقی

خۆمانی دەزانین کە داوای ژیـانێکی پڕشـکۆ بکـەین و ڕەزامەندی وەدەسـت بێـنین، جگـە لـەوەش هـەبوونی کـارو پیشـەیەك مانـا بـدات بـە ژیانمـان. ئێمـە هـەر هەموو لە هەوڵی ئەوەداین خێرو خۆشی بـۆ خۆمـان وەدەست بێنین، هەمیشەش بڕوامان وایە کە ئێمە لە ژیاندا شایەستەی پتر لەوەین کە دەستمان کەوتووە.

یـاخود ئێمـە وایـن؟ ئێمـە دەتوانـین هـەر هـەموو دەردەدڵ و خەمەکانی خۆمان بخەینە بەرچاوان و بە پەلـەو دەسـت و بـرد هــەر هــەموو هۆکارەکـان ڕیــز دەکەین: سکاڵا لە کارو پیشەکانمان دەکەین، لە ماڵ و مـێرد، یـان دەردە دڵـەکان بـۆ سـەردەمی زۆر تـاڵی منداڵی دەگەڕێنینەوە. دیارە زۆربەشمان هەوڵی ئەوە دەدا کە ئەو کۆسـپ و تەگەرانـە ڕابماڵێ: جـار هەیـە کارو پیشەکانمان دەگۆڕیـن، یـەکدی تـەڵاق دەدەیـن و وەك ژن و مێرد جیا دەبینەوە، دەچینە لای پزیشکی دەروونـنـاس. کــەچی هەمیشــە دەوروبــەر لــەوە سەرسـامن کـە ئێمـە هـەرگیز لـە گلـەیی و گـازاندە ناکەوین. ئایا ئێمە بە ڕاستی دەتوانین ژیانی خۆمـان وا لێ بکەین کە شایەستە بێ؟ وای دابنێ کە ئێمـە لـە ڕۆژگـارێکدا دەژیــن کــە لــە قــەیرانێکی گــەورەی کۆمەڵایـەتیدا دەژی، لـە دۆخێکـدا کـە بـەهاکان هــەر

هـەمووی لـە دارِمـاندان، کـە دەکـرێ بـوار و هـەلی مانەوەو ژیان بۆ مرۆڤ مـەزەندەی جیاجیـای لەسـەر بکـرێ، بـەڵام لەگـەڵ ئەوەشـدا سـەبارەت بــە نــەوەی ئێمەو بە بەراورد لەگەڵ نەوەکانی ڕابردوودا هـەل و هـەڵبژاردنی زۆرترمـان لـە بـەردەمدا هەیـە. گــەر هێمنـتر بدوێـین، دەکـرێ بڵێـین ئێمـە کـەڵکمان لـەو هەلانــە وەرنـــەگرتووە. بـــۆ نـــەمانتوانیوە و چـــۆن دەتوانین؟

ئـەو پرسـیارانەمان خسـتە بەردەسـتی هـەردوو (دەروونشـیکار) لـە (مانـــهاتن)؛ ئـــەوانیش: دکتـــۆر (بێرنارد بێرکۆوتز) و (میلدرید نیومـان)؛ ئـەو ژن و مـێردەی کە بـە یەکـەوە و بـە جیـا (بـە هاوکـاری کۆمەڵە کەسێکی تـر) سـەرگەرمی ئـەوە بـوون کـە یارمەتی خەڵکی بدەن بەوەی کـە ژیـانی خۆیـان پـڕو جوانـتر بکەن. ورد بوونەوە و شیکاری قسـەکانمان بـۆ لەمەودوا لەمەڕ ئەم مەسەلانە دەبێ.

*بـــە مەبەســـــتی تــــێروپڕی و یــــەکانگیری مەسـەلەکان، وەڵامـــەکان ڕێــك و دامـــەزراو دەبـــن، هەروەك ئەوەی کە تەنیا دەروونشیکارێك بدوێ.

"گفتوگۆ"

خەڵكی وای ڕادەگەیەنن كە دەیانـەوێ ئاسـوودەو شــادمان بــن؛ كــەچی لــەوە دەچــێ ئاســوودەگیی ڕاستەقینە خەونێكی مەحاڵ بێ. هەریەكێك لە ئێمە زۆر شێلگیرانە دەیەوێ بیگاتـێ، بـەڵام بـۆ زۆربـەمان، لـەوە دەچـێ، قـەت پێـی نەگـەین. ئێمـە چ هەڵەیـەك دەكەین؟ بۆچی ژمارەیەكی زۆر لە خەڵكی بە شێوەی جۆراوجۆر لە ژیانی خۆیان ناڕازین؟ ئایا مەسەلە بـە تەنـها ئـەو سـەردەم و زەمانەیـە كـە تیـایدا دەژیـن؟ ئاخۆ ئێمە چاوەڕوانیمان لە دونیـا زۆرە؟ ئێمـە شـتە هەڵەكانمان.. شتە نادروستەكانمان گەرەكە؟

دەی باشە.. مەسەلەكانیش بەو ناشـیرینییە نـین. خەڵكێكی زۆر هەن كە بـە ژیـانی خۆیـان ئاسـوودەن؛ ئەوانـە كەسـانێكن كـە بـە دڵ و كـوڵ دەژیـن، هـەر چركەساتێكیان لەو زیندەگییە خۆش دەوێ.

بـەڵام قسـەی زۆری لەسـەر ناكـەن؛ ئــەوان پــتر سەرگەرمی ژیـانن، ئەوانـە نـە شـت دەنووسـن و نـە دەچنــە لای (دەروونشـیكار). ئــەوەش ڕاســتە كـــە هەموو خەڵكی ئەو چێژو سیحرە لە ژیانی ڕۆژانەی خۆیـاندا نـابینن. زۆرن ئـەو كەسـانەی كــە ئــەو

هونـەرەیان نییـــە ژیـانی خۆیـان خـۆش و ئاســوودە بکەن.

+تۆ ناوی دەنێی هونەر. تۆ لەو بڕوایـەدای کـە ئەوەیان شتێکـە دەکرێ مـرۆڤ فـێری ببـێ، وەکـو سـەما یـان گـۆزەگـەری؟ بـەڵام مـن دەبـێ وا بیربکەمـەوە کـە ئایـا تـۆ ئاسـوودەی یـاخود غەمگینی. تـۆ نـاتوانیت بـە بڕیـارێک خـۆت دڵخۆش بکـەیت. تۆ دەتوانیت سەرکـەرمی دەیەها شت بیت، بـەڵام مـن نـازانم تـۆ چـۆن دەتوانیـت خـۆت ئاسـوودە بکـەیت، بەڵام لە ڕاستیدا تۆ نـاتوانیت ئـەوە بزانیـت تا ئەو کاتەی کە خەڵکی نەبینی ئاخۆ مەبەستیانە ئاسوودە بن.. ئاخۆ هەوڵی بۆ دەدەن.

*بە بارێکدا ئەوە ڕاستە. بەڵام بەو شێوەیەی کـە تۆ باسی دەکەی، بەشـێکە لـەو گرفـت و کێشـانە ئـەو کاتـــەی ژمارەیـــەکی زۆر لـــە خـــەڵکی بـــە دوای خۆشـنوودی و ئاسـوودەگیدا وێڵـن. ئـەوان وا هەسـت دەکـەن کـە شـتێك هەیـە دڵخۆشـیان دەکـات گـــەر وەدەستی بهێنن. ئەوان هەمیشە چاوەڕێی ئەوەن کە ئاسوودەگی ڕوویان تێبکات. ئـەوان وای بـۆ نـاچن کـە ئەوەیان شتێکە ناکرێ چاوەڕێی بکەن.. بەڵکو دەبـێ خۆیان تیایدا بژین. خەڵکی دووچاری گـەلێك گرفـت

دەبن تاوەکو خۆیان فێری زمانی فەرەنسی یان فیزیا یان چوونە ژێر ئاو دەکەن. ئەوان ئارامی ئەوەیان تیایە کە فێری ماشێن لێخوڕین بن، کەچی هەرگیز بایی ئەوەندە خۆ سەغڵەت ناکەن کە چۆن چۆنی خۆ لێخوڕن، بەسەر خۆدا زاڵ بن و خۆ بەڕێوە ببەن.

+ئەمەیان بۆچوونێکی سەیرەو مایەی پێکەنینە. تۆ وامان تێدەگەیەنی کە ئێمە بۆ ئەوەی کۆنترۆڵی خۆمان بکەین دەبێ وەک ئەوە وابێ کە بە دوگمە داگرتن کاربکەین. ئایا هونەری خۆبەڕێوەبردن و ژیان کردن، بەڵای تۆوە، ناکرێ لەوە ئاسایی و سروشتیتر بێ؟

*بەڵێ.. لەوانەیە بکرێ، بەڵام بۆ زۆربەمان وا نییە. ئێمە بەو سیحر و نهێنییەوە لە دایک نەبووین کە فێرمان بکات چۆن چۆنی بژین، زۆربەشمان هەرگیز فێری نابین. ناکرێ وا خوێن ساردانەو وا میکانیکیانە لەم مەسەلەیە بچینە پێش، بەڵکو دەیەها شت هەیە کە دەبێ فێری ببین و بیکەین.

+دەتوانی نموونەمان بدەیتێ؟

*یەکەمین شت ئەوەیە کە دەبێ هەستی پێ بکەین: ئەگەری ئەوە بۆ خۆمان دابنێین کە ئێمە لە

شوێنێکی هەڵەدا بە دوای بەختەوەریدا دەگەڕێین. سەرچاوەکەی لە دەرەوەی ئێمەدا نییە، بەڵکو وا لە ناوەوەی خۆماندایە. زۆربەمان نەمانتوانیوە ئەو هێز و وزە شاراوەیە لە خۆماندا بەدی بکەین، ئێمە لە تواناکانی خۆمان کەمترمان وەگەڕ خستووە. هەروەها بەردەوام دەبین مادامەکێ بە داوی کەسێکدا دەگەڕێین کە کلیلی دەروازەکانی ئەو مەملەکەتەمان بداتێ. دەبێ دەرك بەوە بکەین کەئەو مەملەکەتە وا دەنێو ڕۆحی خۆماندا، کلیلەکەش وا بە خۆمان. هەر کت و مت لەوە دەچێ کە ئێمە چاوەڕوانی ئەوە بین کە مۆڵەت لە کەسانێك وەربگرین تا دەست بە ژیان بکەین.. ژیانێکی پڕو تێرو تەسەل. بەڵام تاکە کەسێك کە دەبێ ئەو مۆڵەتە بدات؛ هەر خۆمانین. هەرچییەکی کە بەسەرمان دێ لە ژیاندا؛ بە تەنها خۆمان لێی بەرپرسیارین. دەبێ ئێمە خۆمان هەست بەوە بکەین کە توانای هەڵبژاردنمان هەیە. ئێمە سەبارەت بەو زەمەنە باشەی هەمانە بەرپرسیارین.

+لەوە دەچێ، هێشتا بیرۆکەیەکی سەیرو سەمەرە بێ. گەر مەسەلەکە پەیوەندی بە ئێمەوە هەبێ، ئەگەر بە تەنها ئەوەمان لەسەر بێ کە پەنجە بە سویچێکی سیحراویدا بنێین و

ئاسوودەگی و خۆشنوودی داگیرسێ، بۆچی هەریەک لە ئێمە ئەوە ناکات؟

*هیچ کلیل و سویچێکی سیحراوی لە ئارادا نییە. بەڵام هەر هەموو مەسەلەکە وەستاوەتە سەر هەڵوێستی خۆمان. گەر بمانەوێ لە ژیانی خۆمان بەرپرس بین، گەرەکە گۆڕانێکی قووڵ لە هەڵس و کەوتی خۆماندا بکەین، شێوەی نزیکبوونەوەمان لە شتەکانی دەوروبەرمان بگۆڕین. ئێمە هەموو شتێك دەکەین بۆ ئەوەی خۆ لەو گۆڕانە بەدوور بگرین، لەو بەرپرسیارێتیە خۆ بێبەری بکەین. ئێمە پێمان باشترە گلەیی لە خەڵکێك بکەین، یان ئەوەتا لە هەر شتێك کە وای لێ کردووین غەمگین بین، بێ ئەوەی هەنگاوبنێین کەوا لە خۆمان بکەین هەست بکەین باشترین. ئێمە هەتا کە باس لە هەست و نەستی خۆمان دەکەین وەك ئەوە وایە کە ئەو هەست و نەستە میوانی بیانی بن و لە ئەستێرەیەکی دیکەوە هاتبن. ئێمە دەڵێین "ئەو هەستە داگیری کردم" وەك ئەوەی ئێمە کۆمەڵێك بوونەوەری بێ دەستەڵات بین و هێزی سەیر و سیحراوی و پەنهان لێمان بخورێ، کەچی زۆر بە ئاسانی دەتوانین بڵێین -"من وام هەست بە شتەکان کرد!" ئێمە وا قسە

دەکەین کە هەست و نەست شتێك بێ وەك ئاوو هەوا بگۆڕێ: لە ڕۆژێکی خۆشەوە بگۆڕی بۆ باوو بۆران، وا کە ئێمە هیچ دەستەڵاتێکمان تیا نەبێ. ئەو جۆرە خوێندنەوەیە بۆ هەست و نەست و سۆزی خۆمان شتێکی بە کەڵکە؛ لەو قولاپ و قەنارەیە دەرمان دەکات و بەرەو دۆخێك دەمانبات کە هەست بە خۆمان بکەین. ئێمە خۆمان بچکۆلە دەکەینەوە، تەنها بۆ ئەوەمانە کە ئەو هەلە لە کیس خۆمان بدەین کە توانای بڕیار و هەڵبژاردنی شتەکانمان هەبێ.

+تۆ دەزانی، هەر بە ڕاستی من بەلامەوە قورسە بۆچوونێکی وا پەسەند بکەم. مەبەستمە بڵێم کە هەست و نەستەکان سەیر و پەنهانن، دێن و دەڕۆن، زۆربەی کاتیش تێناگەم بۆچی وایە. گەر من تووڕە و نیگەران بم، لەبەر هەر هۆیەک، من دەتوانم خۆ ڕابگرم و قاپەکان نەشکێنم، یان بتوانم خۆ ڕابگرم و نەدەمە پرمەی گریان، بەڵام ناتوانم هەروا بە ئاسانی بڵێم پەست و وەڕس نابم. هەتا لەوەش دڵنیا نیم کە من چیم گەرەکە. سەرەڕای هەموو ئەم شتانەش، گەر شتێک ڕوویداو ئازارم بدات، کەواتە ئەوسا هەقی خۆمە هەست بەو ئازار و دەردە بکەم.

★به دڵنیاییيه‌وه.. ده‌بێ هه‌روا بکه‌ی. تۆ هه‌قته‌ له‌ به‌رامبه‌ر هه‌ست و نه‌سته‌کانی خۆتدا ڕاستگۆ بیت، ده‌بێ حیساب بۆ ئه‌و هه‌ستانه‌ بکه‌ی که‌ ئازارت ده‌ده‌ن، به‌ هه‌مان ئه‌ندازه‌ که‌ دڵخۆشت ده‌که‌ن. هه‌ستکردن به‌ شته‌کان به‌و ڕاستگۆیییه‌وه‌ وات لێده‌کات که‌ به‌ ڕاستی خۆت به‌ ئاده‌میزادێکی ڕاسته‌قینه‌ بزانیت. به‌ڵام زۆربه‌ی هه‌ره‌ زۆری خه‌ڵکی هه‌میشه‌ خۆ بۆ هه‌ست و نه‌سته‌ ناجۆر و ناخۆشه‌کان ئاماده‌ ده‌که‌ن؛ به‌ڵکو هه‌تا دڵداریان له‌گه‌ڵدا ده‌که‌ن. بێئه‌وه‌ی به‌ ته‌واوی درك به‌وه‌ بکه‌ن چی ده‌که‌ن، هه‌ر خۆیان ده‌بنه‌ هۆی هێنانی ئه‌و خه‌م و ده‌رده‌ دڵانه‌. ئه‌وان شتی وا ده‌که‌ن که‌ وایان لێبکات هه‌ستێکی ناخۆش دایانبگرێ، پاشان هه‌ر خۆیان ده‌ڵێن –"من نه‌متوانی یارمه‌تی خۆم بده‌م و به‌سه‌ر خۆمدا زاڵ ببم". ئه‌و مه‌به‌سته‌ی که‌ له‌ پشت ئه‌م ڕسته‌یه‌وه‌ هه‌یه‌ ئه‌وه‌یه‌ –"من یارمه‌تی خۆمم نه‌دا". به‌ڵام ئێمه‌ هه‌ر هه‌مووومان ده‌توانین یارمه‌تی خۆمان بده‌ین.

★

+ئاخۆ به‌ ڕاستی ده‌توانین؟ ئه‌مه‌یان. بیرۆکه‌یه‌که‌ که‌ ده‌موروژێنێ و جوانه‌. من ده‌مه‌وێ به‌و خه‌یاڵ و بیرۆکه‌یه‌ بگیرسێمه‌وه‌. ئه‌رێ چۆن ده‌توانین؟

*بـه جۆرەهـا شـێوە. یەکـەمیان، دەبـێ بڕیـارێکی بنـەڕەتی بـدەی: ئایـا دەتـەوێ ورەت بـەرز بکەیتـەوە یـان گەرەکتـە دایبـەزێنی؟ ئایـا تـۆ لەگـەڵ خـۆت دای یـان دوژمنـی خۆتـی؟ لەوانەیـە ئەمـەیان پرسـیارێکی سـەیر بـێ، بـەڵام زۆر بـە سـادەیی دەتوانـین بڵێـین زۆربـەی خـەڵکی گـەورەترین دوژمنـی سەرسـەختی خۆیـانن، ئەگـەر بڕیـارت داوە یارمـەتی خـۆت بـدەی دەتوانیـت بـەو کارانـە هەڵسـیت کـە وات لێ دەکـەن هەست بکەیت باشیت، خۆیشت لـەو شـتانە بـە دوور بگریت کە هەستێکی نـاجۆر و ناشـرینت لـەلا بـەجێ دێڵن. بۆچی تۆ کارێکی وا دەکەی کە دوا جار ئـازاری ڕۆحی خۆت بدەیت، کەچی زۆر بە ئاسانی دەتوانیـت کـارێك بکـەی کـە دڵـت خـۆش بکـات؟ ئەمـەیان پرسیارێکی گرنگە کە لە خۆتی بکەی.

خەڵکی سەبارەت بە پیسبوونی ژینگـە نیگـەرانن. بەڵام ئەو زیانەی کە ئێمە لـە خۆمـانی دەدەیـن، زۆر لەو زیانە قورسترە کە لەسەر دەستی ئێمەدا ژینگـەی پێ بۆگەن دەبێ. ئێمـە پێویسـتمان بـە تەلـەفزیۆن و نمایشـی گاڵتـەئامێز و "سـتریپتیز" نییـە تـاوەکو مێشکی خۆمـانی پـێ پیـس بکـەین؛ ئێمـە دەتوانـین کاری جوانتر لەسەر خۆمان بکەین. نابێ کـەس پـێی

بوترێ کە خۆ بە کەم بزانێ و خۆ چکۆلە ببینێ؛ ئەوکاتەی خەڵکی بە دوای هەڵەو کەم و کوڕیدا دەگەڕێن، زۆر بە ئاسانی دەستیان دەکەوێ، یان هەتا دەتوانن بیخولقێنن.. بەڵام ئەگەر لە ڕاستیدا شتی وا نەبێ؛ بۆچی دروستی دەکەن. بۆ زۆربەی خەڵکی. دۆزینەوەی ئەو شتانەی کە وایان لێبکات هەست بە جوانی خۆیان بکەن شتێکەو دەهێنێ لەسەری بوەستین. هەندێ کەس هەر دەڵێی چاوی خۆیان بەستۆتەوە و ناتوانن هیچ ڕوناکییەك لە دەرەوەی خۆیاندا ببینن.

+بەڵام زۆریشن ئەو کەسانەی کە جگە لە ڕۆشنی و دونیای سپی هیچی دیکە نابینن؛ ئەوان بە تەواوی لەخۆ ڕازین، وا هەست دەکەن، ئەگەر هەڵەو گوناهێک هەبێ، ئەوە هی ئەوان نییە، بەڵکو کەسێکی دیکە لە دەرەوەی خۆیان خاوەنی ئەو هەڵانەن.

٭هەڵبەت. بەڵام هەتا ئەوانەش لە ڕاستیدا بڕوایان بە شتەکانی خۆیان نییە. ئەوانەی زۆر بە دڵ و کوڵ هەوڵ دەدەن ئاواهی خۆ ڕازی بکەن – هەروەها خەڵکی دیکەش- بەوەی کە ئەوان چەندە گەورە و مەزنن، هەتا ئەوانەش چاو لە شتێکی خۆیان دادەخەن. ئەوان هەڵەکانی خۆیان نابینن،

چونکـه ئـەوان دەترسـێن و هەسـتیش دەکـەن کـە خـاوەنی هیـچ شـتێك نـین. ئـەوان وا هەست دەکـەن کەوتوونەتە نێوان دوو بەرداش: نێوان ئەوەی کە تا ئەوپـەڕی نموونـەیین یـان لـە هـەموو کەسـێك خـەراپترن کـە لەسـەر ئـەم زەوییـە ژیابـێ. گرفتەکـە لەوەدایـە کـە زۆر زەحمەتـە واز لـەم جـۆرە ڕوانینـە بێنـی، واز لـەو چاوە بێنـی کـە ئـاواهی خۆتـی پێـوە دەبینی، چونکـە لەسـەر ئـەوە دامـەزراوە کـە ناتـەوێ وەك هەیت خۆت ببینی. بۆ ئـەوەی بگۆڕێیـت، دەبـێ بە ڕاستی لە خودی خۆت بڕوانیت و هەڵەکانی خۆت ببینی. پێویستە توانات هەبێ ئەوەش ببینـی کـە تـۆ بە دەستی خۆت گەرەکتـە خـۆت چکۆلـە بکەیتـەوە و لە نـرخی خۆت دابەزێنیت، دەبێ بڕیار بـدەی کـە تـۆ مەبەستت نییە ئەوە بکەیت.

کەواتە دەبێ هەستیتەوەو جارێکی تر ئەو شتانە بکەیت کە شکۆو شانازی و خۆشیت پێ دەبەخشـنەوە بەوەی کە تۆ شایستەی ژیانیت.

★

+وەکو چی؟

★وەکو ئەوەی کە تۆ خاوەنی کۆمـەڵێ سـەرکەوتن و دەسـتکەوتی. ئەوکاتـەی کـە تـۆ شـتێك دەکـەی،

مەرجە شانازی پێوە بکەی، کەمەکێ لەناو ئەو شکۆیەدا بژیت، بۆ ئەوەش ستایشی خۆت بکەی، خۆشی و لەزەت لەو ئەزموونە بکەی، بیکەی بە بەشێك لە خۆت. ئێمە ڕانەهاتووین ئەوە بکەین، نە بۆ خۆمان و نە بۆ خەڵکی تر. ئەوکاتەی شتەکان بە هەڵەدا دەڕوات، ئاشکرا سەرنج بۆ لای خۆیان ڕادەکێشن. ئەو کاتەی شتەکان بە پوختی دەچنە پێشەوە، دەبێ چالاکانە لییان وردبینەوەو سەرنجیان لێبدەین.

مەسەلەکە پەیوەندی بە خۆمانەوە هەیە کە بایی چەند دەتوانین هەست بە خۆمان بکەین و حیساب بۆ خۆناسینی ئەو زاتە بکەین کە خۆمانین. ئەگەر ئێمە چاوەڕێ بین کە ئەو خۆناسین و دان پێدانانە لە خەڵکی دیکەوە بێ، زۆر بێزار دەبین ئەو کاتەی کە نایە، ئەو کاتەشی کە دێ، لەوەدایە بێباکانە ڕەتی بکەینەوە. ئێمە هەموومان حەزدەکەین ستایش بکرێین، بەڵام قەت سەرنجت داوە کە چ خێرا خۆشی ئەو ستایش و پیاهەڵدانە لەناو دەچێ؟ کاتێك ئێمە خۆمان ستایشی خۆمان دەکەین، ئەو خۆشنوودییە دەنێو خودی خۆماندا دەمێنێتەوە. دیارە ستایش و پیاهەڵدان و پێزانین

کە لە دەمی خەڵکی دیکەوەش دەیبیستین شتێکی چاکە، بەڵام بە قەد ئەوە خۆش نییە کە لە خۆمانی ببیستین. ئەوەیان کارەساتی گەلێ لەو کەسە مەزنانەیە کە کاری گەورە بەجێ دەگەیەنن، کە بۆ هەمیشە چاوەڕێی ئەوەن کە خەڵکی دیکە بێ لێبڕانەوە ستایشیان بکەن و پێیان بڵێن کە ئەوان چەندە مەزنن، بەڵام کە دەچنەوە ژوورەکانی خۆیان هەڵدەلەرزن، چونکە ئەوان هەرگیز ئەو ستایش و پیاهەڵدانە لە دەمی خۆیانەوە نابیستن.

★

+من وای بۆ دەچم کە وەک ئەو کەسانە وابێ کە جارێک و دوو و سێ، یان هەمیشە دەیانەوێ شتێک بۆ خۆیان بسەلمێنن، چونکە قەت ئەو بڕوایەیان بەو شتانە نەبووە، یان چەندین جار ئەو شتانە لەسەریەک دەکەن و دەکەنەوە کە هەست دەکەن، بە ڕاستی، نەبوونەتە خاوەنی -ئەو کەسانەی کە هەرگیز لە هیچ شتێک تێر ناخۆن.

★بەڵێ.. ئەوانە هێشتا لە شوێنێکی هەڵەدا بۆ شتەکان دەگەڕێن. دەبێ وەك ئەوەی کە (دۆن جوان) دەیکرد دەنێو هەموو پێخەفەکاندا؛ واهەبێ. ئێمە دەتوانین شێتییەتی ئەو دۆخە ببینین ئەوکاتەی

سەیری ئەو نموونـە زۆر زەقانـە دەكـەین كـە دەكـرێ بڵێین جۆرێك لە زێدەڕۆیی تێدایە.

بەڵام ئێمە هەر هەموومان لەوەدا كارامە نین كـە بتوانـین ستایشـی ڕۆحـی خۆمـان بكــەین، بــە خــۆدا هەڵبڵێین. ئەگــەر كەسـێك بـۆ یـەك هەفتـە (ڕێژیـم) بكات و خۆی لە خواردن و خواردنەوەی زۆر بە دوور گرتبێ، وای لێ بێ لـە هەشـتەمین ڕۆژدا ئـەو ڕێژیمـە بشـكێنێ، ئــەو زۆر خۆراكییــەی كــە دەیكــات هیـــچ بەراورد ناكرێ لەگەڵ ئەو (خـۆ سەرزەنشـت) كردنـە زۆرەی كە دەرهەق بە خـۆی دەیكـات. دەی باشـە خـۆ ئـەو كەسـە یـەك هەفتـە توانـی پـەیڕەوی ڕێژیمێكـی باش بكات؟ هەق وایە ئەو كەسە شانازی بــە خۆیـەوە بكـات و بگەڕێتــەوە ســەری، ئەگــەر مەبەســتی بــێ. مەترسییەكە لێرەدایە: مەسەلەكە ئەوە نییە كە ئەو لـە بـەردەم خوانێكـی پـڕ لـە خۆراكـدا لاواز بــووەو بەرگـــەی نـــەگرتووە و لـــە هەشـــتەمین ڕۆژدا شكاندویەتی، مەترسـییەكە لەوەدایـە كـە ئـەو كەسـە ئەو وێنە جوانەی خۆی لەلا بشێوێ كـە یـەك هەفتـە كاری لەسەر ڕەسمكردنی كردووە. ئەمەیان شتێكە كە كەم كەس لە ئێمە تێی دەگات: جـا هـەر بـە ڕاسـتی ئێمـە نـاتوانین وێنـەی خۆمـان بــە جوانــی ببینــین.

ئەوکاتەی ئێمە (بـۆ بەیانییەکەی ڕقمـان لـە خۆمـان دەبێتەوە)، دەبێ لە خۆمان بپرسین: ئاخۆ کەی بـوو کە خۆمان لەبەرچاو کەوت- لەو هەڵس و کەوتە بـوو کـە شـەوی پێشـووتر کردمـان، یـان لـەو هـەموو پەشیمانی و خۆ سەر زەنشـتکردنە بـوو کـە لـە ڕۆژی دواتردا هەستمان پێکرد.

★

+بەڵام ئەی ئەگەر تۆ خۆت هەست بکەیت کـە شتێکی پیس و بەدو ناشیرینیت؟ چونکە ئەوەشیان لای هەندێک کـەس هەسـتێکی ڕاسـتەقینەیە.. وا نییە؟ تۆ چۆن دەتوانیت بە کەسـێک بڵـێی کـاری ئەوتۆ بکـات کـە وای لێ بکـات لە خـۆی ڕازی بێـت، لە کاتێکدا ئەو کەسە، هەر خۆی، بە دو ناشـیرین خۆی ببینێ؟

★مـــن وای بـــۆ دەچـــم گـــەر کەســـێك وتـــی – "سەیرکەن.. من کەسـێکی بـەدو ناشـیرینم.. خـۆم وا دەبینـم و پـێی ڕازیـم.. تکایـە وازم لێبێنـن." ئەوسـا من ناتوانم هیچ بۆ ئەو کەسە بکەم. بەڵام خۆ ئەگەر ئەو کەسە ئەو مەبەستەی نەبێ. زۆربەی هەرە زۆری خەڵك بەوە ئاسوودە نابن کـە خۆیـان بـەدو ناشـیرین ببینن؛ بەڵکو هەمیشە لە ناخەوە ململانێی ئەوەیانە

کە پێچەوانـــەی ئـــەو دۆخـــە بســـەلمێنن. ڕاســـتە کـــە بەشێك لە ڕۆحی ئێمـە قسە لەسـەر نـزم بوونـەوە و گچکە کردنەوە دەکات، بەڵام بەشێکی دیکە لە خودی خۆمـــان هـــەوڵ دەدا کـــە ئێمـــە بەرێتـــەوە ســـەر ڕەگـەزەکانی جوانـی. مەســـەلەکە ئەوەیـە کـە ئێمـە دەبێ ڕێزو جوانییەکەمان بـۆ خـودی خۆمـان هـەبێ. کەواتە ئەو کاتەی تۆ شتێك دەکەیت کە وات لێ بکات لە ناوەوەڕا هەست بە خەراپی خۆت بکەیت، لە خۆت بپرسە ئاخۆ تۆ خـۆت حـەزت بـەوە هەیـە، ئەگـەر وا نییە، ئەو شتە مەکە کە ئـەو هەسـتە نـاجۆرەت لـەلا دەخولقێنـێ. لـەبری ئـەوە، بەوکارانـە هەڵسـە کـە ئاسوودەو ئارامت دەکەن.

+لەبەرئەوەی تۆ نهێنییەکی زۆر دەزانیـت، چـین ئەو شتانەی کە دەکرێ خەڵکی بۆ خۆیان پـەیڕەوی بکەن؟

★لە ڕاستیدا ئەوانە نهێنی نین. خەڵکی لـەوە پـتر دەزانـن کـە دانـی پیـا دەنێـن. ئـەوان نهێنییـەکان لـە خـودی خۆیـان دەشـارنەوە. هـەندێکیان زۆر سـادەو ســـاکارن. شـــتی ســـەرەکی ئەوەیـــە کـــە تـــۆ چاوەڕوانییەکانت لە خـۆت بـە قـەد تواناکـانی خـۆت بێ.. هیواو ئاواتەکانت، بۆ نموونـە، ئـەوە بکـەیت کـە

بۆتـە ئـەرك بەسـەر شـانتەوە. ئەگـەر كـارو ئیشـێك چاوەڕێتــە كـە ڕاییبپــەڕێنیت، كــەچی لــەولاوە لــە خولیـــای ئـــەوەدای تەمبـــەڵی بكـــەیت و ئـــەنجامی نـەدەیت، لـە خـۆت بپرسـە: گـەر فەرامۆشـی بكـەیت هەست بەچی دەكەیت؟ ئەگـەر هەسـتت كـرد كـە بـە نــەكردنی لــە خــۆت پەســت و تــووڕە دەبیـــت، دەی كەواتـە ئەوكاتــە قۆڵـی لێ هەڵماڵـەو دەسـت بـەجێ خۆتـی بـۆ تـەرخان بكـە، ڕێگـە بـە خـۆت بـدە ئـەو لەزەت و تامە بچنیتەوە كە لە ئـەنجامدانی كارەكـەدا دەگا بە تۆ. خۆشی لەو ئەزموونـە ببینـە كـە وای لـە تۆ كرد لەبەردەمی خۆتدا بەرپرسیار بیـت. ئـەوەیان بـە ڕاسـتی شاگەشـكەت دەكـات. هـەتا كـارێكی ناومـاڵ دەكـرێ بەشـێكی كـەم بێـت لـە ژیـانتدا، بـەڵام ئـەو خۆشـنوودییەی بـە درێژایـی ئـەو ڕۆژە هەسـتی پـێ دەكەیت: ژیـان خۆیـەتی. ڕەنگـە هـەر خەیاڵكردنـەوە لـەوەی كـە لـە دوای هـەر كـارێكی جـوان تـۆ هەسـت بـەچی دەكـەی؛ ببێتـە مایـەی وەدی هێنــانی دەیــەها حاڵەتی جوان و سـەیر و سـەمەرە. لەوانەیـە هەسـت بـەوە بكـەیت كـە جگـە لــەو كـارە بچوكـەی كـردت، لەوانەیـە پـتر هەسـت بـە خۆشـی بكـەی گـەر لـە پـاڵ ئـەوەدا كـارێكی دیكـەش ئـەنجام بدەیــت.. بــەڵام لــە

هەمان ڕۆژدا. دەكرێ بیر لە نووسینی هۆنراوەیەك بكەیتەوە.

★

+ئایا ئەوەیان وا لە خەڵكی ناكات كە بە شێوەیەكی زۆر دڵڕەقانە خۆ بە جوغز و سێنتەر بزانن و بەسەر خۆیاندا داخرێن؟ من دیمەنێكی وام لەبەرچاودایە: ژنێك بە دوو چاوی گەشەوە شێتانە پێشوازی لە مێردەكەی دەكات، ئێوارەیەكی درەنگەو مێردەكەشی هەترەش چووانە لە دەوروبەری خۆی دەڕوانێ و گوێی لە زاق و زریق و گریانی مناڵەكانە، پێخەفەكان هەڵنەگیراون و دەشپرسێ

_"ئەی كوا نانی شێوان؟" كەچی ژنە پارچە كاغەزێك دەخاتە بەردەمی مێردەكەی و پێی دەڵێ

_"ئەها لەبری ئەو شتانە چ شیعرێكم نووسیوە!"

★لە ڕاستیدا بەم نرخەی تۆ دەیڵێی ژنێكی یەكجار كەم هەن كە بە نووسینی شیعر ئاسوودە بن ـڕەنگە جارێك لە جاران. كەمن ئەو كەسانەی ئاسوودە بن بە دڵڕەقی خۆیان لە بەرامبەر خەڵكی دیكەدا. ئەگەر شتێكی وا ڕوودات، لەوانەیە ژنە بەو نووسینی شیعرە دڵخۆش ببێ، بەڵام لە هەمان كاتدا هەست بە نیگەرانیش دەكات. بەڵام گەر هات و

حەزی شیعر لەگەڵ خۆی بردی، هەڵبەت باشتر دەبێ کە بیر لە ڕێگەچارەی دیکە بکاتەوە. ئایا ئەم ناتوانێت هەم شیعر بنووسێ و هەم بایەخ بە خاوو خێزانیش بدات؟ ئەگەر نەتوانێت.. دەبێ لە خۆی بپرسێ: ئاخۆ بایەخی ئەو شیعرە بۆ ئەم تا چ ئاستێکە؟ ئەگەر وا شکایەوە کە بوون بە شاعیر بۆ ئەو ژنە بایەخی زۆرەو پێویستی پێیەتی، دەبێ بە دوای ئەوەدا بگەڕی کە خەڵکانێك بدۆزێتەوە کە بۆ کار و پێشەکانی دیکە یارمەتی بدەن. لەوانەیە لەم ڕووەوە مێردەکەی بتوانێت یارمەتی زۆرتری بدات. هەڵبەتە هەندێ هونەرمەند و نووسەر هەن کە وا هەست دەکەن ماڵ و ژن بە کەڵکی ئەوان نایەت، هەر بۆیە هونەرەکەی خۆیان هەڵدەبژێرن و پشت لە ژیانی ژن و مێردایەتی دەکەن. دەکرێ ئەوەش بۆ خۆی ڕاست بێ. وا بزانم یەکێك لە مێردەکانی خاتوو (کاثرین ئان پۆرتەر)ی ڕۆماننووس، هەڵبەت دوای جیابوونەوە، پێی وتبوو – "بەڵام تۆ بەر لە من مێردت کردبوو." (-مەبەستی لە مێردکردنە بە ئەدەب -وەرگێڕ-) ئێمە لەم حاڵەتەدا ناچارین بە پێی بایەخی شتەکان لە ژیانی خۆماندا هەڵسوکەوت بکەین و ئەوە بە پلەی یەکەم هەڵبژێرین کە بۆ ئێمە گەورەترین مانا دەبەخشێ.

دیاره دەزانیت کە ژمارەیەکی زۆر لە ئافرەتانی یەکسانی خواز و لیبرالْ داوای ئەوە دەکەن کە هەندێك لە کارو ئیش و ئەرکەکانی ناو ماڵیان لە کۆڵْ ببێتەوە، بۆ ئەوەی دایکەکان ناچار نەبن بەوەی کە لە کونجی ماڵەکانیاندا بگیرسێنەوە و بۆگەن بکەن. من دژی ئەوە نیم و لەگەڵ ئەوەشدام کە دەکرێ بەشێك لەو ئەرکانەیان لەسەر شان سووك بکرێ و هەقی خۆیانە وەك پیاو لە دەرەوەکاروپیشەی دیکەیان هەبێ. بەلام هەبوونی منالْ بۆ هەر ژنێك جۆرێکە لە هەڵبژاردن. ئەگەر ژنان حەزیان لە منداڵە، با هەیانبێ. خۆ ئەگەر حەزیش ناکەن منالیان هەبێ، با لەوەشدا هەر ئازاد بن. بەلام هەرکاتێك بڕیاریاندا، بێگومان دەبێ خۆ بۆ کۆمەڵی کارو ئەرکی تازە ئامادە بکەن. ئەگەر ئەوان حەز دەکەن ماڵْ و مێرد و منالْ و هەم کارو پیشەیان هەبێ؛ ئەوەیان بڕیارێکە بۆ خودی خۆیان دەگەڕێتەوە. لەم حاڵەتەدا دەبێ خۆ بۆ زۆر ڕووبەڕووبوونەوە ئامادە بکەن، بۆ ئەوەش دەبێ کارامە و لێهاتوو بن. ئەگەر بە تەمای بڕیارێکی وان، دەبێ هەر خۆیان هەوڵی ئەوە بدەن دەنگ کۆبکەنەوە و ببنە هێزێك و داوای کردنەوەی

کۆمەڵێ سێنتەری خزمەتگوزاری بکەن کە بتوانن هەندێ ئەرك و کاری ناوماڵیان لە کۆڵ بێتەوە، بەڵام ناشبێ وا هەست بکەن کە قوربانین.

★

+بەڵام مرۆڤ چی بکا گەر دەستی بەو هەموو شتانە ڕانەگات کە حەز دەکات بیانکات -ژمارەیەکی زۆر کەم لە ئێمە بۆی دەکرێ- لەوەشدا هەریەک لە ئێمە ناچار دەبێ کە لەنێو شتەکاندا چەند شتێک هەڵبژێرێ. چ کاتێک وامان لێ دێ کە لەناو خۆماندا بخنکێین و زۆر زاتیانە بیربکەینەوە.. چین ئەو شتانەی کە ئەو لەناو خۆدا خنکانە زیاتر دەکات؟

★هەموو ئەو شتانەی وات لێ دەکات دڵت خۆش بێ و بەرامبەر بە خۆت ئاسوودە بیت لەو خۆخنکانە ڕزگارت دەکات. ئەوەش تێرکردنی ئەو بەشە نییە لە تۆدا کە حەز لە تەنیایی و دوورەپەرێزی دەکات، بەڵکو تێرکردنی هەموو بوونی خۆتە، ئەوەش هەموو ئەو هەست و نەست و پەیوەندی و ڕۆحی بەرپرسیارییەتە دەگرێتەوە کە تۆ لە بەرامبەر خەڵکی دیکەدا هەتە. خودپەرستی و چوونەوە ناو زاتی خۆت ڕازیکردنی چکۆلەترین بەشە لە تۆدا، ئەوەش بۆ ماوەیەکی زۆر کورت.

مەسەلەی خۆ بە سێنتەر زانین ئەوەیە گوێ بە خۆت بدەیت و بایەخی زۆر بۆ خودی خۆت دابنێیت، ئەمەیان خۆپەرستی نییە، ئەگەر تۆ نەتوانیت بایەخ بە خۆت بدەی، ناشتوانی وەك پێویست بایەخ بە خەڵکی دیکە بدەیت. لە ئینجیل-دا هاتووەو دەڵێ -"دراوسێیەکەت وەك خۆت خۆش بوێ، نەك "لە خۆت زیاتر" یان "لە بری خۆت". ئەگەر ئێمە نەتوانین خۆمان خۆش بوێ، ئەو خۆشەویستییە لە کوێوە بهێنین کەوابێت بتوانین خەڵکی دیکەمان خۆش بوێ. ئەو کەسانەی خۆیان خۆش ناوێ، مەحاڵە بتوانن خەڵکی دیکەیان خۆش بوێ. ئەوانەشی کە خۆیان خۆش ناوێ، دەتوانن خەڵکی دیکە بپەرستن، چونکە ئەوە بە تەنها پەرستنە وا دەکات خۆمان چکۆلە ببینین و ئەوەی بەرامبەریشمان مەزن و گەورە. ئەوان ئارەزووی خەڵکی دیکە دەکەن، چونکە ئارەزووکردن لە هەستێکەوە دێ کە پەیوەستە بە ناتەواوییەکی ناوەوە، هەستێك لە هەستەکانی ناکامڵی کە مرۆڤ لە ناخی خۆیدا هەستی پێدەکات و هەمیشە داوای پڕکردنەوە دەکات. بەڵام ئەوانە ناتوانن خەڵکی دیکەیان خۆش بوێ، چونکە خۆشەویستی سووربوون

و دلنیـابوون و جـەخت کردنـە لەسـەر ژیــان کــردن، هەستکردنە بە بوونی خۆمان کە لە ناوەوەڕا گەورە دەبیَ و نەش و نوما دەکات. ئەگەر تۆ خۆت خـاوەنی نەبیت، ناتوانیت بە کەسێکی دیکەی ببەخشیت.

★

+قسـەیەک هەیـەو دەوتـریَ "یەکـەمین شــوێن کە خێری پیَ دەشیَ ماڵەکەی خۆتە".

★دروست وایە. تـۆ دەتوانیـت جیـاوازی لـە نێـوان خۆشەویســتی و ئــەو شــتەی کــە دەیــەویَ لــە خۆشەویستی بچیَ بکەیت، زۆر بـە ئاشـکرا دیـارە، لـە پــەیوەندی نێــوان دایــك و بــاوك و منالــەکانیاندا هەستی پیَ دەکریَ. دایکـان و باوکـان هەمیشـە ئـەوە ڕادەگەیــەنن کــە هەرچییــەکی دەیکــەن لــە خۆشەویستییەوە دیَ، بەڵام زۆر بە ئاسانی دیارە گەر وا نەبێت.. هەستی پیَ دەکـەین. ئـەو کاتـەی دایکێـك یـان بـاوکێك لـە پێنـاو مناڵەکـەیدا "قوربـانی" بـە شــتێك دەدات، تۆهەســت بــەوە دەکــەیت کــە لــە شـوێنێکدا هەڵەیـەك ڕووی داوە، بـە تایبــەتی کــە هەست بە کاردانەوەی مناڵەکە بکەیت، کاردانەوەیەك کە نـاجۆر بـیَ. مناڵەکـە هەسـت بـە گونـاە دەکـات، شوکرانە بژێر نییە، چونکـە ئـەوەی کە بـە مناڵەکە

دەگات شتێك نییە بە تەنها لە خۆشەویستییەوە هاتبێ، بەڵكو لە جۆرێك لە نكوڵی كردنەوە هاتووە، نكوڵی كردن لە خود كە (بە عەرەبی پێی دەوترێ – نكران الذات- Self- denial- وەرگێڕ) كەس ئامادە نییە هیچ بەرهەمێك بچنێتەوە كە لە پای نكوڵی كردن لە زاتەوە هاتبێ، هەر شتێك كە لەسەر حیسابی سڕینەوەی بەرامبەرەكەت بێ؛ وەرگرتنی ڕاست نییە. بیرمان نەچێ كە نكوڵی لە خود یەكێكە لە خەراپترین حاڵەتەكانی چوونەوە ناو زات و خنكان لەناو خۆتدا، بە واتایەكی دیكە سڕینەوەی زات دیوێكی دیكەی خۆپەرستییە. چونكە دواجار تۆ ئەو بەشە لە خۆتدا گەورە دەكەی و خۆراكی دەخەیتە بەردەم كە هەست دەكەی هیچ بایەخ و نرخێكی نییە، ڕۆحێكی بێكەڵك و مردوو لە خۆتدا دەلەوەڕێنی. كەسیش كەڵك لەوە نابینێ. ئەوەش بەو مانایە نایەت كە تۆ بۆ هەندێ جار واز لە كۆمەڵێ شتی خۆت نەهێنی بۆ خێری ئەوانی دیكە. بەڵام ئەوەیان هەڵبژاردنێكی ئازادە، دەبێ لە ئەنجامی ڕێزێكەوە هاتبێ كە لە خۆتی دەگریت، نەك لەوەی تۆ نكوڵی لە خودی خۆت بكەیت و خۆت بسڕیتەوە.

★

+بە واتایەکی دیکە، مەسەلەکە ئەوە نییە تۆ چ دەکەی، بەڵکو مەسەلەکە وا دەکەویتەوە کە بۆ دەیکەیت تۆ لە هەموو قسەکانتا لەوە دەچێ بێیتەوە سەر بیرۆکەی یان چەمکی (هەڵبژاردن). لەوە دەچێ تۆ قسەیەکت لەسەر (سەربەستی) هەبێ.

٭خەڵکی بۆ هەمیشە لە ژیانی خۆیاندا شتەکان هەڵدەبژێرن، بەڵام نایانەوێ دان بەوەدا بنێن. تۆ سەربەستی ئەو کاتەی لە بەردەم هەڵبژاردنەکانی خۆتدا؛ خۆت بە بەرپرسیار دەزانیت. ئەو کاتەی تۆ ئەو شتانە هەڵدەبژێریت کە خۆشت دەوێن و حەزیان لێدەکەیت، بە واتایەکی تر هەڵبژاردنی ئەو شتانەی کە جێی بایەخی تۆن ئەوەندە گران نییە وەك مەزەندەی دەکەیت.

٭

+زۆر گرانە، کە بیر لەو هەموو کاتانە دەکەمەوە کە تیایاندا هەندێ ڕەفتارم نواندووە و لێیان پەشیمانم، کە وەک ڕۆژی ڕووناک ئاشکراو ڕوون بوون، کەچی من هەر بەردەوام بووم و وازم نەهێناوە، هەتا گەر خواردنی پارچە کێکێکی زیاد بێ، یان هەڵچوون و تووڕە بوونێک لە بەردەم دایکمدا، خەریکم لە تاوانا بقیژێنم! من دەتوانم

بیر لە سەدەها کاتی وا بکەمەوە کە من تیایدا ویستوومە ژیرو هۆشمەند و میهرەبان و جوان و تێگەیشتوو و پێگەیشتوو بم.. دەیەها شتی ناواهی جوان.. کەچی لە دوا ئاکامدا هەست دەکەم کەسێکی بێخێرو منالۆ بازاڕم لێ دەرچووە.

*بەلام ئەوەی تۆ دەیڵێی هەستی هەموو کەسێکە. ئەی بۆچی بیر لەو کاتانە ناکەیتەوە کە تیایدا جوان و هۆشمەند بوویت؟ بۆچی لە جیاتی بیرکردنەوە لە دۆڕان و شکەستەکانت، بیر لە سەرکەوتنەکەت ناکەیتەوە؟ زۆرن ئەو کەسانەی کە بە شێوەیەکی زۆر خەراپ بیر لە خۆیان دەکەنەوە و خۆ لەسەر بارە هەرە خەراپەکان دەخەوێنن. لەسەر نێوچەوانی خۆیان دەنووسن و دەڵێن: "من کەسێکی زۆر خەراپم" کە "هەمیشە شتی ناشیرین و ناجۆر دەکەم". کە "ناتوانم لەوە جوانتر و باشتر بم".

هەر لە سەرەتاوە لەبری ئەوەی وا لە خۆمانی بگەیەنین کە ئەو شتەی بۆی دەچین و دەمانەوێ جێبەجێی بکەین (مەحاڵە)، وا چاکترە ئەو تواناو وزەیە لەوەدا بەکاربێنین کە بە دوای دۆزینەوەی ئەو ڕێگەچارەیەدا بگەڕێین کە لەوە نزیکمان بخاتەوە ئەو کارە بە ڕێك و پێکی ئەنجام بدەین. دەبێ

خۆمـان هـان بدەیـن و ورەمـان بــەرز بکەینــەوە. تــۆ ناتوانیت هیــچ بکـەیت گـەر بـڕوات بـەوە نـەبێت کـە دەتوانیت بیکەیت. بەڵام گەر تـۆ سـوور بیـت لەسـەر ئـەوەی کـە تـۆ لــەو جـۆرە کەســانەی کـە نــاتوانیت بەسەر شاخێکدا هەڵزنێی، یـان وتـارێك لـە بـەردەمی خــەڵکیدا بخوێنیتــەوە، هــەموو ئــەو شــتە ئــەوە دەگەیەنێ کە تۆ تا هەنووکە هەوڵت نەداوە هیچ کام لەم کارانە بکەیت. هەندێك جار هەتا ئـەوەش ڕاسـت نییـە، چونکـە ئەگـەر خـەڵکانێك بیانـەوێ خۆیــان وا ببینن کە ناتوانن شتێك بکەن، لـەم حەڵەدا دەتوانـن ئەو کاتانەش لە یاد بکەن کـە بـە ڕاسـتی توانیویانـە تیـایدا شـتی بـاش ئــەنجام بــدەن. بــەڵام هــەتا گــەر واشیان نەکردبێ، هەموو ئەو شتەی کـە لێی دەدوێـن ڕەفتارەکـانی خۆیانــە لــە ڕابــردوودا. کــێ دەتوانــێ پێشبینی ئەوە بکات کە لە داهاتوودا ئەوان چییان بۆ دەکرێ؟ ئەگەر ئێمە هەر لەسەر ئەوە بـەردەوام بـین کـە تـا هەنووکـە کردوومانـە، ئـەوە هـەرگیز چاوەڕێ مەبن خەڵکی بگۆڕێن، دیارە دەبێ بڕوا بــەوە بـهێنین کە خەڵکی بەردەوام لە گۆڕاندایە. ئەوەش هەر خۆی گــەورەبوون و پێگەیشــتن و نــەش و نوماکردنــە: کردنی ئەو کارانەیە کە لەمەوبەر قـەت نـەتکردوون،

هەندێ جار بە ئەنجام گەیاندنی کۆمەڵی شتە کە لە هەموو ژیانتا بیرت لێ نەکردۆتەوە کە لە دەستت دێ بیانکەی.

★

+لە ڕاستیدا من هەرگیز بەسەر شاخێکدا هەڵنەزناوم، دڵنیاشم کە لە داهاتوودا ئەوە ناکەم!

★من مەزەندەی ئەوە ناکەم کە لە هەموو ژیانتا ویستبێتت. هەڵبەتە شتە هەرە قورس و گرانەکان مایەی سەریەشەی زۆرن، گەر بتەوێ بەو کارە قورسانە ڕابگەی، دەبێ شێلگیرانە هەوڵی بۆ بدەیت. بەڵام گەر تۆ نەتوانیت سنوور بۆ هەوڵ و تەقەللا و تواناکانی خۆت دابنێی، لەوانەیە لە ئاکامدا ڕووبەڕووی شتی زۆر مەزن ببیتەوە کە حیسابت بۆ نەکردبێ.

من لە میانەی کارکردنمدا ژنێکی گەنجم دێتەوە یاد. کە لە لایەن دەروونناسێکی دیکەوە بۆ لای من ڕەوانە کرابوو، دیارە لەوکاتەدا کە ژنە هات، ئەو هاوڕێ دەروونناسەم سەبارەت بەو نەخۆشەی هیچی بە من نەوت، من ساڵێك و شتێك لەگەڵ ئەو ژنە خەریك بووم، ڕۆژێکیان هاوڕێیەکەم زەنگی بۆ لێدام و وتی -"من ئەو ڕۆژە لە شەقامێکدا ئەو ژنەم بینی،

زۆر ئاسودەو گەشاوەو سەرحاڵ دیاربوو -تۆ چیت بۆ ئەو کرد وا گۆڕاوە؟" پرسیم: بۆ ئەو چ دەردێکی هەبوو؟ پێی وتم -"بۆچی تۆ نەتزانی ئەو ژنە دووچاری -شیزۆفرینیا- بووە؟". هەڵبەت من نەمدەزانی و بەوەشەوە سەیرم نەکردبوو، لەژێر ناوی ئەوەی کە شیزۆفرینیای هەبووبێ سەرگەرمی چارەسەری ئەو ژنە نەبووم، دیارە دوای ئەو ساڵە ژنە هیچ دەردێکی نەما. دەکرێ بە هەمان شێوە لە "هۆمۆسێکچواڵەکان" نزیك ببینەوە. سەردەمانێك دەروونناسەکان بڕوایان وابوو کە بوارێکی کەم لە بەردەم گۆڕینی ڕەوشتی هۆمۆسێکچواڵەکاندا هەیە، کوشتنی ئەو مەیلی (نێر لەگەڵ نێر نووستنە) زەحمەتە. بەڵام هەندێکی دیکە ئامادە نەبوون ئەوە بسەلمێنن و هەوڵیان دا لەگەڵ (هۆمۆکان) کاربکەن، سەیرمان کرد ئەو (هۆمۆسێکچواڵانەی) دەیانەوێ ڕەوشتی خۆیان بگۆڕن، بواری ئەوەیان لەبەردەمدا هەیەو دەگۆڕێن. هەنووکە ئێمە گوێ بیستی گەلێ سەرکەوتنی دیکەین لەم بوارانەدا، چیرۆکی سەرکەوتنەکان زۆرن. سروشتی (هۆمۆ سێکچواڵتی- نێربازی) نەگۆڕاوە، بەڵام شێوەی ڕوانینمان بۆ ئەم ڕەوشتە گۆڕاوە.

ئەوەشـیان دەکـا خۆڕاهێنـان و خـۆ پڕکـردن و ئامادەگی بۆ پێشهاتەکان. ئەو قوتابیانـەی کە لـەژێر نـاوی تەمبـەڵ و بـیر کـۆڵ تۆمـار و پۆلـین دەکرێـن، چاوەڕێ مەکە فێری شتی زۆر ببن و زیرەك دەرچـن، چونکـە ئـەوان بـە تەنـها ئـەوە دەکـەن کـە مامۆسـتاکانیان لێیـان چـاوەڕێ دەکـەن، منداڵـەکان دەکەونە ئەو دۆخەی کە هەستی پێدەکەن، سەرباری ئەوەش، ئەوان هەمیشە دەزانـن لـە چ جـۆرە پۆلێکـدا دانـراون، گرنگ نییە لـەژێر چ ناوونیشـان و کۆدێکـدا پۆلێـن کرابـن. ئیـدی ئـەوان لەسـەر ئـەوە ڕادێـن کـە ئـەوانی دیکـە هـەر ئـەوەندە چاوەڕوانییـەیان لـەو منداڵانـە هەیـە، مەبەسـت لـە چـاوەڕوانی خـەراپی مامۆستاکانە. زۆربەی (بیرکۆڵەکان) لەو منداڵانەن کە بە شێوەیەکی سروشتی نـەش و نومایـان نـەکردووەو گرفـت و کێشـەی تەندروسـتیان هەیـە کـە ڕێ لـە فێربوونیان دەگرێ، بەڵام هەر ئەوانە دەکرێ فێرببن و باش پێش بکەون ئەگـەر بـە ڕاسـتی بایـەخیان پـێ بـدرێو هـان بدرێـن. ئـەوەیان وتەکـەی بەڕێوەبـەری زیندانەکـەی "مانـهاتن"مـان بـیر دەخاتـەوە کـە سـەبارەت بـە زیندانییـەکانی ئـەوێ درکـاندبووی – "ئەگەر تۆ وەك تاکە کەسێکی تاوانبار مامەڵە لەگەڵ

هەر زیندانییەکی بەردەستی خۆتدا بکـەیت، ئـەویش لـەوە جوانـتر خـۆی نابینـێ. بـەڵام گـەر تـۆ وا لێی بڕوانیت کە دەبێ ببێت یان دەتوانـێ ببێـت، ئـەویش لەوەدایە هەوڵ بدات خـۆی بگۆڕێ و بـەو کەسـە بـێ کە تۆ چاوەڕێی دەکەی".

ئێمـە دەتوانـــین پــتر لــەوە بکــەین کــە بــیری لێ دەکەینـەوە، بـەڵام یەکـەمجار دەبـێ بـڕوا بـە خۆمـان بێنـــین. پێویســـتە بـــە خـــەون و خولیایـــەکی پۆزەتیڤانەوە خۆ ڕابێنین، بە واتا ئەو هێمایە بـەخۆ بدەین کە دەکرێ ئێمە بەرەو باشتر بگۆڕێین.

★

+لــەوە دەچــێ ئــەوەیان بۆچوونێکــی چــاک و پۆزەتیڤانـە بـێ، هەڵبـەت کـەمێ ورەو بـەرخودانی دەوێ. ئێمە ڕۆژانە گوێمان لـەم ڕسـتانە دەبـێ کـە یـەکێک بـە مەبەسـتی خۆهـاندان لەگـەڵ خۆیـدا دووبارەی دەکاتەوە -"من ڕۆژ بە ڕۆژ و تـا دێ باشـتر و باشتر دەبم". بەڵام نازانم و دڵنیا نیم لەوەی ئـاخۆ ڕستەیەکی وا قـازانجی هەیـە یـان زیـان. نکوڵـی کردن لە تـەنگ و چەڵەمـە ڕێگاچارەیـەک نییـە بـۆ زاڵبوون بەسەر گرفتەکاندا، هیچ دەردێک چارەسەر ناکات؛ تەنها ئەوەیە کە یارمـەتیت دەدات لـەوەی

ڕووبەڕووی کێشەکان نەبیتـەوە. لەوانەیـە خـەڵکی بتوانن خەندە لەسەر لێوان بهێڵنەوە.

بەڵام لە ڕاسـتیدا خـاوەنی هـەمان دەردو کێشـە کۆنەکانی خۆیان بن.

★جێی داخە کە بیرکردنەوەی باش و پۆزەتیڤانە تۆزقـاڵێك ڕاسـتی تێدایـە، بـەڵام کاریگەرییـەکی درێژخایەنی دەبێ. یان لەوانەشە وا نەبێ. ئەوکاتەی پشت بـە هـێز و ویسـتی خـۆت دەبەسـتیت، تـەواو بڕیاری خۆت دەدەیت، ئەو کاتە تۆ بـە تەنـها یـەکێك لە ئامراز و ڕێگاکانی خۆ گۆڕین بەکاردێنیت. ڕاستە کە تۆ پێویستیت بە بڕیار و سووربوون هەیـە، بـەڵام شتە هەرە چاکەکان بەوە نایەنە پێشێ کە تۆ زۆر لـە خۆت بکەیت. ئەوکاتەی تۆ دەتەوێت لـە ڕێی ویست و ئارەزوویەکـەوە شـتەکان ئـەنجام بدەیـت، لـەم حاڵەتەدا تۆ خۆتت ناچار کردووە، ئاواهیش ڕێزت لە خۆت نەگرتووە. تۆ وای بۆ دەچیت کە گۆڕان شـتێکە لە سەرەوەڕا دەسەپێندرێت، بە واتا خۆت ئـەو گـوڕو تینـەت تێدا نییـە کـە لـەوە باشـتر بکـەیت. بـەڵام دەکرێ. کـامڵبوون و پێگەیشـتنێکی ڕاسـتەقینە لـە ناوەوەی مرۆڤەوە سەرهەڵدەدات. تۆ پێویستیت بەوە هەیـە کـە خـۆت فـێر بکـەیت چـۆن لەگـەڵ خۆتـدا

کاردەکـــەیت، بـــەڵام ئـــەوەیان دەبـــێ خۆڕســـــکانەو ئارەزوومەندانـــە بێـــــت، لــــە خـــــودی خۆتــــەوە سەرهەڵبدات. هەڵبەت ئەوە بەو مانایە نایەت کە بـە شێنەیی قەناعەت بە خۆت نەکەیت.

ویسـت و داوای تـۆ دەبـێ یارمـەتیت بـدات لـەوەی کە بتوانیت بە ڕاسـتی ئـەوە بـە بەرهـەم بێنیـت کـە دەتـەوێت ئـەنجامی بدەیـت. خـەڵکێکی زۆر لـە ئێمــە هــەندێ ئــاوات و ئامـــانجی زۆر ســـەخت و مـــەحاڵ دەخەنە بەردەمی خۆیان. هەر کەسێك وا بزانێت کە دەتوانێـت هـەر شـتێك بکـات کـە ئـارەزووی دەکـات و حەزی لێیەتی؛ هێشتا باش خۆی نەناسـیوە. ئـەوەیان بڕوا بە خۆبوونێکی پڕ فیزە چونکە هیچ سنوورێك بـۆ تواناکـانی خـۆی دانانـێ. ململانـێ و هەوڵـەکانی ئێمـە، هەرچـەندە گـەورە و ڕاسـتەقینە بـن، کۆمـەڵێ ئەگەری کراوەن، بـەڵام بـەپێی وزەو تواناکـانی ئێمـە سنووردارن، بەپێی هەوڵ و تەقـەللا و حـەزەکانمان. شـتێکی بـێ کەڵکـە کـە بڵێـم مـن بڕیـارم داوە ببمـە وێنەکێش ئەگەر ئەو توانـاو بەهرەیـەم نـەبێ. بـەڵام ڕاستییەکە ئەوەیە کە ئەگەر تواناو بـەهرە لـە ئـارادا نـــەبێ. حـــەزو ئـــارەزووش پـــەیدا نابـــێ. خــــودی ڕاستەقینەو ڕەسەنی تۆ ئەو شتانە ڕەت دەکاتەوە کە

بـه ڕۆحـی تـۆ نائاشـنان؛ چونکـه تـۆ گەرەکتـە وزەو هزرە شاراوەکانی خۆت بزانیت. هەڵبەتـە خـەڵکانێك هەن کـە دەیـەها خـەیاڵ و بـیرو بۆچونـی شـێتانەیان بەسـەردا دێ سـەبارەت بـەوەی کـەوا هەسـت دەکـەن دەتوانن بیکەن یان دەتوانـن بـبن، بـەڵام هـەموو ئـەو شـتانە بـیرو بۆچـوون و خـەیاڵن.. نـەك ئـارەزووی ڕاسـتەقینە. ئەوکاتـەی ئێمـە حـەز و ویستی خۆمـان دەخەینـە کـار و زۆر لـە خۆمـان دەکـەین هـەندێ ئامـانج وەدی بـهێنین کـە لـە ڕۆحـی خۆمانـەوە هەڵنـەقوڵاون، بـەڵکو تەنـها بـۆ ئـەوە کردوومانـە کـە دڵی خـەڵکی پـێ خـۆش بکـەین، یـان هـەر لـە ڕێی خەیاڵ و فانتازیاوە حەزمان کردووە خۆمـان بکـەین بـەو کەسـانەی کـە دەمانـەوێ ببـین، لـەم دۆخـەدا خۆمـان دەکـەین بـە بوونـەوەرێکی سـەیر، پیـاوی میکانیکی وا کە کارەکتەری خۆمانی تیا بەند بکەین.

ئێمـە ئـەو کەسـانەمان بینیـون کـە لـەو حـەزو ویسـتانەدا یـەکدی دەگرنـەوە، هـەوڵ و تەقەللاکـە مەزنە، بەڵام ئاکامەکەی ئەو بایەخەی نابێ. ئەوانـە هـەرگیز ئـەو کەسـانە نـابن کـە ئێمـە حەزبکـەین لەگـەڵیاندا بژیـن و ببـین، هـەتا خۆیشیان حـەز بـە خۆیان ناکەن.

★

+لەگەڵ ئەوەشدا ئەوانەی کە کۆنە بەدەمەستن؛ هەمیشە هەستێکی وا لەلای خەڵکی بەجێ دێڵن. دەتوانیت بەو هەستە ناخۆش و گرژبوونە زۆر ترسناکەیان بکەیت؛ ئەوەیان زۆر ماندوویان دەکات. بەڵام تۆ ناتوانیت بڵێیت ئەو هەوڵ و تەقەللایە بێ کەڵکە، یان ناتوانیت بڵێیت ئەوەیان لە ئارەزوویەکی ڕاستەقینەوە نایەت بۆ خۆ ڕزگارکردن و سەربەستی.

★بەڵێ.. ئەوەیان ڕاستە. کارەساتی ئەوان لەوەدایە کە زۆربەیان ئەو هێزو وزەیەی لەو ململانێیە بە فیڕۆی دەدەن؛ ناچن بەری بۆ بەرەڵلا بکەن و ئازادی بکەن.. بە تایبەتی ئەوکاتەی وزەکە لەوەدا بە فیڕۆ دەدەن کە چۆن نەبن بەو کەسەی کە خۆیان حەزی لێ ناکەن؛ کەچی چاوەڕێ دەکرێ کە بە هەمان وزەو هێز دەتوانن ببن بەو کەسەی کە خۆیان خۆشیان لێی دێ. ئەوان ئاواهی هەنگاوێکی زۆر باش چوونەتە پێشێ، بەلاّم دەبێ لەوێوە بێ وەستان هەنگاوی دیکە بنێن.

ئەوەی کە من دەمەوێ بیلێم ئەوەیە کە ئەگەر ئێمە دەمانەوێ ئەو کەسە بین کە لە ناوەوەڕا توانامان هەیە ببین، بە هەموو وزەو هێزی کە

هەمانە، ئەوکاتە دەبێ هەرچییەکی کە لە توانامـاندا هەیە بیکەین -بە هەموو هەست و نەستمانەوە، بـە هـەموو ئــەو هــزر و ســەلیقەو زیرەکییــەی کــە لــە خۆمـاندا درکــی پــێ دەکــەین، بــە هــەموو هــەوڵ و ویستی گـەورەی خۆمانــەوە- بـە هـەموو بوونمانــەوە. ئەگەر توانیمان ئەوە بکەین، قازانجەکـەی زۆر مـەزن دەبێ.

★

+کەواتە بۆچی وای ناکەین؟ بۆچی ژمارەیەکی زۆر کەم لە ئێمە وا بە دروستی دەژین؟

★چونکە بە دیوێکـی دیکـەدا قـازانجێکی شـاراوە و پەنهان هەیە لەو ئازار و تلانەوەیە. لەبەر یەك شت، مەسەلە ڕاهاتن و ئاشنا بوونە بە دۆخێك، وای لێ دێ کە پێی ئارام بین. واز لە خۆهێنان و مل کەچ کردن و بــەزین لــە بــەردەم شــتەکاندا تــا ئەندازەیــەك ئارامیشـی تێدایــە، بــە واتــا مانــەوە لەســەر وێنـــە کۆنەکان ئارامییەك بە هەندێ کەس دەبەخشـێ، خـۆ خستنە نـاو باوەشـی کردەیـەکی خــەراپ، خوویــەکی نابـەجێ ڕێ خـۆش دەکـات بـۆ خوویــەکی خــەراپتر. ئێمـە خۆمـان دەزانـین کـە چـاوەڕێی چـین. ئـەوەیان وامـان لێ دەکـات ئاگــاداری جیــهانی دەوروبــەر بــین،

پێشبینی شتەکان بکەین، بە جۆرێك لە جۆرەکان زاڵ بین. یەکێك لەو شتانەی کە خەڵکی زۆر پێویستی پێیەتی ئەوەیە کە دەبێ هەست بەوە بکەن کە ئەوان لە جیهانێکدا دەژین کە دەتوانن باش تێی بگەن، هەر ئەوەشە بۆتە یەکێك لە ئەفسوون و سیحرە قووڵەکانی ئایین. هەر بۆیە لە ڕۆژگاری ئەمڕۆکەدا خەڵکی زۆر شپرزەو شێواون؛ مەسەلەکە بە تەنها دیاردەکانی کوشتن و بڕین و توندوتیژی نییە، بەڵکو دیسانەوە هەستکردنە بەوەی کە ئێمە لە جیهانێکدا دەژین هیچ مانایەکی تیا نەماوە، وەك ئەوە وایە بڵێی چیتر شتەکان بە یەکەوە کۆنابنەوە و ناگونجێن؛ ورد بوونەوەو لێکدانەوە کۆنەکان بە کەڵکی ئەمڕۆکە نایەن.

★

+لەمڕۆکەدا خەڵکی نازانن گرەو لەسەر چی بکەن و چ شتێک لەبەرچاو بگرن. تا دێ شتەکان دەبنە جێی گومان و پرسیار.. دڵنیایی گران دەست دەکەوێ.

★ڕاستە کە ئاژاوەی کۆمەڵایەتی ترسناکە، بەڵام ئاژاوە و تێکچوون لەسەر ئاستی تاکە کەسیش ترسناکترە. ئێمە هەر لە سەرەتای تەمەنەوە بۆ ئەو

ڕێگایانـە دەگـەڕێین کـە لــەو ئاژاوەیــەو تێکچــوون و شپرزەییيە کەم بکەینــەوە و هــەوڵ دەدەیـن بتوانـین بەسـەر خۆمـاندا زاڵ بـین و جیـهانی نـاڕێکی خۆمـان ڕێك بخەینەوە. بە جۆرێك لە جۆرەکان وەك زاناکـان دەست پیَدەکەین. هێدی هێدی ڕوانینێکی خۆمان بۆ جیهانی دەوروبەر دروسـت دەکـەین، بـە ئەندازەیـەك کــە دەکەوینـــە ژێـــر لافـــاوێك لـــەو شـــتانەی دەمـانوروژێنن، دەیـەها مۆتیـڤ و پاڵنــەر، کـە هــەر خۆمـان نـاو لـە هـەندێکیان دەنێـین بـاش و پوخـت و ئارام، هەندێکی دیکەشیان خـەراپ و ترسـناك. ئێمـە هەر خۆمان بڕیار دەدەین کە هەندێ کاروکردەوەمان ئەو ئەنجامانە دەدەن بە دەستەوە کە خۆمـان حـەزی پیَدەکـەین، هـەندێکی دیکـەیان لەوانەیــە دووچـاری دەردو کێشەو تەنگ و چەڵەمەمان بکەن.

★

+ئەوەیان چۆن چۆنی دەبیَ؟

★هەریـەك لـە ئێمـە خـاوەنی بڕیــار و گریمانــەی خۆیەتی کە دەکـرێ هـەر یـەکێك لـە ئێمـە بـە خـۆی بڵێ –"ژیان ئاواهییە." ئەو کاتەی ئێمە لاوین، هەروا دەڵێـن –"ئیــدی ئــەوە ژیانــە.. ژیــان هــەر خــۆی وا ڕۆیشـتوە!" ئـەم جـۆرە قســەو بۆچوونانــە هەمیشــە

یارمەتیمان دەدەن و تا بڵێی جێی بایەخن، چونکە وامان لێدەکەن بژین و نەوەستین. گرفتەکە ئەوەیە کە ئێمە گەورە دەبین و پیرتر دەبین ناچینەوە سەریان، هەوڵ نادەین ئەزموونی زۆرتر وەدەست بێنین. هەر بە هەمان بیروبۆچوونی کۆنی خۆمان لە ئەزموونە تازەکانمان دەڕوانین.

★

+من دڵنیام کە زۆربەی خەڵکی نکوڵی لەوە دەکەن شتێکی لەو بابەتەیان هەبێ -هەندێ هەست و نەست؛ لەوانەیە، هەندێ مەیل و لایەنگیری و خۆگونجاندن، ئاشنابوون بەو شتانەی کە لە سەردەمی منداڵیدا هەریەک لە ئێمە بینیویەتی و پێیان ئاشنا بووە، بەڵام بە دەگمەن ڕێک دەکەوێ شتەکان، ئاواهی، وەک تیۆریزەکردن و تیۆرەکان ئاڵۆزبن،

★بەڵام زۆربەی خەڵکی بە خۆیان نازانن، چونکە هەرگیز بە زمان دەری نابڕن، ناشزانن کە ئەوان لە دۆخێکی وادا دەژین، یان شتێکی لەو بابەتەیان هەبێ، چونکە هەست و نەستەکان پەنهان و نادیارن، دەرك پێکردن و تێگەیشتنێك کە نەبووە بەوەی قسەی لەسەر بکرێ، ئەو شتانەی کە نەمان وێراوە

قسەی لەسەر بکەین یان لە بەردەمی خۆماندا دانی پێدا بنێین ئەو کاتەی کە منداڵین. ئەوەیان مامەڵەکردنە لەگەڵ وزەیەکی مەزن و پڕ لە کێشەو گرفت لەنێو زاتی ئێمەدا، ئەو وزەو هێزانە کە لە ژیانی ئینسانی خۆماندا گەرەکمانە، وەك (سێکس) و ڕۆحی دوژمنکاری کە دیارە زۆربەی خێزانەکان دەترسێن لێی بدوێن، خۆشەویستی و ڕق ئەو دوو شتەیە کە کەسەکان ناوێرن لێی بدوێن و لێی نزیك ببنەوە. هەر لەبەر ئەوەشە کە ئێمە بیرو بۆچوونی زۆر ئاڵۆزمان سەبارەت بە سروشتی ڕاستەقینەی خۆمان و واقیع لەلا گەلاڵە دەبێ، کە دواجار ناتوانین قسەی لەسەر بکەین و تاقی بکەینەوەو لێی ورد ببینەوە. یەکێك وتوویەتی کە یەزدان لەنێو تاوێك لە بێئاگاییدا ئەم دونیایەی خولقاندووە. گەر وابێ.. ئێمەش هەر وامان کردووە. ئێمە بە شێوەیەکی نیوە خەواڵوو ڕوانینەکانمان بۆ دەوروبەر دادەمەزرێنین و هەرواش لێیان دەگەڕێین، هەروەك ئەوەی بە زەڕەبینێکی لێڵەوە لە شتەکان بڕوانین، هەر ئاواییش ژیانی خۆمان ڕەنگ ڕێژ دەکەین.

+تۆ مەبەستتە بڵێی کە گرنگترین بیروبۆچوون لەو بیروبۆچوونانەی هەمانە سەبارەت بە دیاردە

جیاکانی ژیان، ئەوانەن کە ئێمە بێئاگا لە خۆمان لە لامان دروست بوون، هەر لە منداڵیشەوە لەگەڵ خۆماندا هەڵمانگرتوون؟

*بەڵێ، دەکرێ کاریگەری لەسەر هەریەکەمان زۆر توند و بەهێز بێ. زۆربەی جار کە ئێمە وەڵام بەو کەس و ڕووداوە ڕاستەقینانە دەدەینەوە، ئێمە بە تەنها ئەو بەش و ڕۆڵ و دەورانەیان پێ ڕەوا دەبینین کە لەو ڕۆمانەدا هەیە کە لە ناخی خۆمانداو بە درێژایی ژیان نووسیومانەو دەینووسین. بۆ نموونە.. گەر کەسێك لە تەمەنی منداڵیدا دووچاری ئەوە بووبێ کە کەسێکی گەورەو جێ بایەخ و ئازیز بەجێی هێشتبێ، هەر ئەمەیان بەسە بۆ ئەوەی ببێ بە کلیلی ئەزموونێك یان دەروازەیەك تا لەوێوە لە شتەکان و لە ئەزموونی هاوشێوە بڕوانێ، بۆ ئەوەش چەندین ڕێگەو شێوە هەن تا لەسەر هەمان ئەزموونی هاوشێوە بەردەوام بێ. یەکێك لەو ڕێگایانە ئەوەیە کە بە دوای ئەو جۆرە کەسانەدا بگەڕێ کە زۆر لە گوینەو لەوانەیە دیسانەوە بەجێی بێڵن -ئێمەش هەموومان بۆ دۆزینەوەی ئەو جۆرە کەسانە زۆر وردو زیرەکین. ڕێگەیەکی دیکە ئەوەیە کە ئەو کەسە ڕەفتاری وا

بنوێنیَ کەوا لەو خەڵکە بکات بەجیَی بێڵن. یان هەر بە خەیاڵی خۆی وا مەزەندە بکات کە ئەو خەڵکە جێیان هێشتووە، هەرچەندە لە ڕاستیدا کەسێك لەوانە مامەڵەیەکی ناشیرینیان دەرهەق بەو کەسە نەکردبیَ. هەر کام لەم ڕێگایانە هەڵبژێریَ، دواجار ئەم هەر ئەو چاوەڕوانییەی خۆی دووپات دەکاتەوە، ئەو چاوەڕوانییەی کە پێشبینی کردنە لەوەی ئەم جیَ دەمێنیَ، یان بە واتایەکی تر جیَی دەهێڵن، بە تەنها بەوەش دڵی ئاو دەخواتەوە و تێر دەبیَ.

★

+بابە.. تۆ بڵێی وابیَ! مەسەلەکە زۆر قورسە، یانی بە هیچ شێوەیەک جیَی سوعبەتی تیا نابێتەوە.

★گەر پێت بڵێم سەرسام دەبیت. دەزانی مرۆڤ بەردەوام حەز دەکا کە قسەو چاوەڕوانییەکی ڕاست دەربچیَ، ئەوەیان ئەزموونێکە کە لە دونیادا هاوتای نییەو هەموو کەسێك حەزی پیَ دەکات. یان با وا قسە بکەین، هەریەك لە ئێمە گەر دەرکەوت بە هەڵەدا چووە، زۆر وەڕس و پەرێشان دەبێت، ئەوەیان ئەزموونێکی تاڵە گەر هەریەکەمان دووچاری ببیَ. چونکە ئەوەیان زەبرێکی کوشندەیە کە بەر ڕۆحی

خۆپەرستانەمان دەكەوێ، ئێمــە بـەوە برینـدار دەبین، بە تایبەتی گەر هەستمان كرد كە هەڵەمان كردووە یان بە هەڵەدا چووین. هەر لەبەر ئەوەشە كە خەڵكی نایانەوێ بگۆڕێن. ئەوە مانای ئەوەیە كە ئێمە خۆمان دانی پێدا دەنێین كە هەڵەین. جارێكیان نەخۆشێ بە تووڕەییـیەوە بـە ڕوومـدا هەڵشاخاو وتـی -"جـا بـەو قسەیەی تۆ بـی كەسێكی وەك مـن چل ساڵی تەمەنم كە ژیاوم هەر بە فیڕۆ ڕۆیشتووە."

هەندێ لەو جۆرە خەڵكانە ئامادەن بۆ چـل ساڵی دیكـەی تەمـەنیان هــەمان هەڵــە دووبــارە بكەنــەوە، كەچی ئامادە نــابن دان بـە هەڵـە كۆنـەكانی خۆیـاندا بنێن و چیتر زیانی گەورە لە خۆیان نــەدەن. خـەڵكی كەللەڕەق زۆرن. هەندێ جار لە دڵی خۆیاندا وای بۆ دەچن كە ئەگـەر بـۆ ماوەیـەكی درێـژ لەسـەر هـەمان ڕەفتـار بـەردەوام بـن، بـا هەڵـەش بـێ، ئـەوە دواجــار دەبـێ بـە حەقیقـەت، هـەر خۆیـان مــل كـەچی ئـەم واقیعـە تازەیــە دەبــن، ئــەویش بــەردەوام بوونیانــە لەسـەر هەڵـە، بـێ ئـەوەی بـیر لـە خـۆ ڕاســتكردنەوە بكـەن. فــەرزەندەكان هــەوڵ دەدەن كــە دایكــان و باوكانیـان بـە هـەمان ڕێـڕەودا ببــەن، بیانبــەن بــەو مەرەیەدا.

ئەو کەسانەی لە تەمەنی پێنج ساڵیدا لـە ئاکامی وەدەست نەهێنانی حەزێك یان هـەر شـتێك تـووڕە و داخدار ببوون، وا مەزانە کە گەورە بوون وازیان لـەو تووڕە بوونە هێناوە، ئەوان هەنووکەش ئەو منالآنەی جارانن کە ورکیان دەگرت.

زۆربــەی خــەڵکی بــە ڕەوای دەزانــن و هەمیشــە بڕوبیــانووی زۆر بــۆ تووڕەبوونــی خۆیــان دەدۆزنــەوە؛ دەتوانن دەیەها چیرۆکت بۆ بگێڕنەوە لەسەر ئەوەی کـە خەراپ مامەڵەیان لەگەڵدا کراوە. هەمیشە خۆ بە ڕاست دەزانـن، هەمیشـە سـتەم لێکـراو خـۆ دەبینـن، ئـەوان کـە منـاڵ بـوون فیلْیـان لێکـراوە. بـەڵام ئـەوەی کـە خۆیـان هەسـتی پێناکـەن ئەوەیـە کـە ئـەوان بـەم جـۆرە بۆچوونـەو بـەم تەمەنـە زۆرەی هەنووکـەیان فێـڵ لـە خۆیان دەکەن. مادامەکێ وزەیـەکی زۆر لـەوەدا بـە فـیڕۆ دەدەن کە تووڕە بن لـەو کەسـانەی ڕۆژێـك لـە ڕۆژان لـە شـتێك بێبەشـیان کـردوون، ئـاواهی نـاتوانن وزەیـەك لەوەدا تەرخان بکەن و هەوڵ بدەن بۆ وەدەسـت هێنـانی ئەو شتەی ئـەوان حـەزی لێ دەکـەن و گەرەکیانـە، دیـارە لـە هەنووکـەدا، گـەر وا بکـەن، بـە واتـا ئـەو تووڕەبوونـە دایك و باوکانیان ئازار نادات، بەڵکو خۆیان بێدەستەڵات و ئیفلیج دەبن و ناتوانن هیچ بە هیچ بکەن.

★

+نەفرەتە..لەوە ناچێ ڕاستی و دروستی تیا بێ. کەواتە لێبگەڕێین چۆنە.. با وا بێ؟ گەر وابێ.. یانێ دەبێ دەفتەری کارکردەکانمان پاک ڕابگرین؟ لە دوای ئەو هەموو بەزمەی پێمان دەکرێ، لە لایەن ئەوانەوە، ئێمە هیچ پرسیار و ڕازێکمان نەبێ؟

★خۆی ڕاستە هیچ کاتێك ئەوەیان ڕاست و دروست نییە، کۆی شتەکان دوورە لە دادپەروەری. ژیان، خۆی، بێ دادپەروەرییە، کەچی خەڵکی لەگەڵیا ڕاهاتوون و بێ دادی بۆتە واقیعێك. تۆ لە ئێستادا ناتوانیت هیچ بگۆڕیت، هیچ ڕێگایەکت لەبەردەمدا نییە کە ئەو هەموو حیسابانە پاك بکەیتەوە، یان بە واتایەکی تر ئەو هەموو قەرزانە بدەیتەوە و هەڵەکان ڕاست بکەیتەوە. بگەڕێوە بۆ شانۆگەرییەکەی (شکسپیر)، مەبەستم شانۆگەریی "هاملێت"ە، لە کۆتاییدا هاملێت ویستی قەرزی باوکی بداتەوە، هەڵەکان ڕاست بکاتەوە، جیهانێکی ناڕێك ڕێك بخاتەوە، کەچی ئەم وەك هەموو پاڵەوانە تراژیدییەکان دووچاری کارەساتێکی گەورە بوو. ئەمەیان کۆتاییەکەی مەرگە یان تاراوگەیە (مەنفا).

(ئێلکترا)ی پاڵەوان لە گەڕان بە دوای پاککردنەوەی حیسابەکان بووە هۆی مەرگی دایکی،

جارێکی تر نەیتوانی بگەڕێتەوە ماڵی خۆیان و ڕێی ون کرد. هەمیشە ژیان دەمانخاتە سەر ڕێچکەیەکی تر و ئاراستەمان پێ دەگۆڕێ. ژیان وایە.. دەبێ بەری بۆ بەرەڵلا بکەیت، دەبێ دەست بەرداری خەمەکانت بیت. تۆ دەتوانیت بە درێژایی ژیانت وا بکەیت کە دایك و باوکت هیچ گلەیی و گازاندەیەکت لێ نەکەن، دەشتوانی خۆیشت واز لە هەمان پرتەو بۆڵە بهێنیت و سکاڵا لە بەختی خۆت نەکەیت.

★

+کەواتە دەبێ بیخەینە پشت گوێ؟ ئەو هەموو ئازار و تلانەوەیە، هێ ئەو هەموو ساڵانە، هەموو ئەو شتانەی کە لە منالییەوە بڕوامان پێیان هەبووە؟ دەبێ ئێمە وای لە قەڵەم بدەین کە هیچ کام لەم حاڵەت و شتانە وەک ئەوە نەبووە کە بیرمان لێ کردۆتەوە؟

★بەلام بە واتایەك لە واتاكان هەر وا بووە کە تۆ بۆی چوویت، لەو سەردەمەدا. ئەوەی کە بە دەگمەن خەڵکی تێی دەگەن ئەوەیە کە ئەوان هەست ناکەن هەڵە بوون ئەو کاتانەی کە خاوەن ئەو بیرو بۆچوونانە بوون.

★

+تۆ مەبەستت ئەوە نییە بڵێی کە بەشێک لەو دەرک پێکردن و تێگەیشتنە کە باسی لێوە ناکرێ وێنەیەکی ڕاستەقینە و دەقاو دەقی ئەو جیهانەمان دەداتێ کە تیایدا دەژین؟

★نەخێر، بەڵام ئەوەیان باشترین مامەڵەو سەودا بووە لەگەڵ ئەو چمکەی کە ئێمە لە ژیاندا گرتوومانە، بە پێی ئەو شوێن و گۆشەیەی کە تیایدا دەژین. ئێمە هەر هەمووومان وەك بوونەوەرێکی چکۆلە دێینە ناو ژیان، وەك کەسێك بە کەمترین هێز و تواناوە دێینە ناو جیهانێکەوە کە ئەویش خانەیەکی چکۆلەیەو ناوی خێزانە. بۆ دەستەڵاتی هەریەك لە ئێمە لەناو خانەوادەدا و لەو تەمەنە ساوایەدا شتێکی تیۆری نییە، بەڵکو حەقیقەتە. لە قۆناغەکانی سەرەتای تەمەن و خۆ گونجاندن لەگەڵ ژیانی دەوروبەردا، ئێمە ناچار دەبین پشت بە خەڵکانی دەوروبەری خۆمان ببەستین. لە تەمەنی پێنجساڵیدا پێویستیمان بە دایك دەبێ. گەر بمانەوێ ئەو شتانەمان دەست بکەوێ کە حەزیان لێ دەکەین، مەرجی یەکەم ئەوەیە کە دایکە دڵخۆش بکەین و دڵنیای بکەین. بەهەر مانایەك بێ ژیانی ئێمە لەسەر ئەو جۆرە ڕەفتارە وەستاوە کە ئەوانی

دیکـەی پـێ ڕازی بکـەین. گـەر بمانـەوێ شـتێکمان دەسـتگیر بـێ، داوایـەکمان جێبـەجێ بکـرێ، کـارێك بکـەین، یەکـەمین شت ئەوەیـە کـە دەبـێ گـەورەکان قـایل بکـەین و گرەویـان لێ ببەینـەوە، وا بکـەین کـە کاریـان تـێ بکـەین. گـەر بمانـەوێ شـیرینیمان دەسـت بکەوێ، یان هەتا گەر حەزمان لە چوونە سینەما بێ، مەرجی یەکەم ئەوەیە ئەوانی دیکە ڕازی بن. کەواتە زۆر گونجـاوە لـەو سـەردەمەدا کـە منـاڵین داوای یارمەتی لـە گـەورەکان بکـەین، دەبـێ فـێربببین چۆن خۆشەویستی ئـەوانمان دەسـتگیر بـێ، دەبـێ وایـان لێ بکەین تێمان بگەن و بەزەییيان بجوڵێنین.

هەڵەکـە لەوەدایـە ئـەو هەسـتکردنە بـە بێدەستەڵاتی خۆت لەگەڵتا گـەورە بـێ، چونکـە هـەر کەسێك لە ئێمە دەبێ هەوڵی ئەوە بدات گەورە بێ و پشـت بـە خـۆی ببەسـتێت، مەسـەلەکە بـە تەنـها ڕازیکردنی ئەوانی دیکەش نییە. ئـەوەی کـە ڕۆژێـك لـە ڕۆژان حەقیقـەت بـوە، دەکـرێ ببـێ بـە خـەیاڵ و فانتازیـا. کـە مـرۆڤ گـەورە دەبێـت، مـەرج نییـە لـە هەموو هەڵس و کەوتێکدا بـیر لـەوە بکاتـەوە ئـەوانی دیکە دڵخۆش بکات، دیارە کە منداڵە پێویسـتی زیـاتر بەوە هەیـە، ئـەوانی دیکـە لێی ڕازی بـن. ئـەو شـتەی

جارێك لـه جاران كەسانێك بـۆ تـۆ كردوويانــە، تــۆ هەنووكـە دەتوانيـت بــۆ خۆتــی جێبــەجێ بكـەيت. ئەوكاتەی تۆ تەمەنت لە سيی سالّی دايـە، پێويسـتت بـەوە نييـە كـە دايكـت وەك ئـەو سـەردەمە خۆشـی بوێيت كە تەمەنت تەنها سێ سالّ بـووە. پێويسـتت بــەوە نييــە هەنووكــە هــەمان مامەڵــە و ڕەفتــاری ســەردەمی منداڵــی لەگــەڵدا بكــەی. ئيــدی چيــتر پێويستت بەوە نييە لە تووڕەبوون و هەڵچوونـەكانی بترسـيت. مــەرج نييــە هــەمان ئــەو بۆينباخانــە ببەستيت كـە ئـەم حـەزيان پـێ دەكـات، هـەر هـەمان ئـەو ئافرەتانـەت خــۆش بـوێ كـە ئـەم پەسـەنديان دەكـات. ئەوانـە هــەمووی تــەواو، ئەوانــە دەبــن بــە مێژوويەكی كۆن. تۆ هەنووكە خاوەنی خۆتی، چ نێر بيـت و چ مـێ. چ ژنيـەتی بـێ‌و چ پيـاوەتی؛ هـەر هـی خۆتە. بەڵام زۆربەی خەڵكی لەوە تێناگەن.

★

+بۆچی نا؟ بۆچی ئەو خەڵكە ڕێز لـە سەربەستی خۆيان ناگرن و هەوڵ نادەن وەدەستی بێنن؟

★ئـەوان ترسـێكی كوشـندەيان هەيــە لــەوەی كــە شـتێك بدۆڕێنـن، يـان شـتێكيان لــە كيـس بچـێ كـە بێئـەوە نـاتوانن ژيـان بكـەن. تــۆ دەزانــی (ڕۆســۆ)ی

فەیلەسووفی فەرەنسی وتەیەکی زۆر جوانی هەیە کە هەمیشە خەڵکی دووبارەی دەکەنەوە؛ ئەم وتوویەتی -"مرۆڤ بە سەربەستی لە دایك دەبێ، بەڵام لە هەموو شوێنێکدا کۆت و زنجیر کراوە". ئەم وتەیە لەو ڕاستییەوە نزیکە گەر بڵێی -"مرۆڤ بە کۆت و زنجیرەوە لە دایك بووە، بەڵام هەر یەك لە ئێمە بایی ئەوەندە هێز و توانای تێدایە گەر بیەوێ خۆی ئازاد بکات."

زۆربەی کات خەڵکی خۆیان بەو کۆت و زنجیرانە دەبەستنەوە، هەتا ئەو کاتەش کە گەورەتر دەبن و ئیدی سەروەختی ئەوە دێ کە چیدیکە پێویستیان بەو کۆت و پێوەندە نەبێ.

★

+چاکە، وایە، منیش مەزەندەی ئەوە دەکەم کە بە ئاشکرا دیارە کە جۆرە خەڵکانێک هەن بە کۆت و پێوەندەکانەوە بەستراون و لێی نابنەوە. بەڵام بۆچی دەبێ وابێ؟ چ شتێکە ئێمە لێی دەترسین و نامانەوێ لە دەستمان بچێ؟

★لە ڕاستیدا هەستێکی زۆر منداڵانەیە، هەستی ئەوەی کە تۆ لە مەترسی دووریت گەر خۆت بەو شتانەوە ببەستیتەوە کە لەسەریان ڕاهاتوویت، مل

کەچ بوونە بە دۆخێك کە پـێی ئاشـنای. هـەرکاتێك خۆمان بە بچووك و گرگـن بزانـین و خۆمـان بـە بـێ دەسـتەڵات و بەسـتەزمان ببینـین، ئـەوە بەڵگەیـەکی ڕوونە کە ئێمە لە بەردەمی کۆمەڵێك خـەڵکداین کـە لە ئێمە بەهێزترن، لە بەردەمی کەسانێکدا کە ڕەنگە هـەر بوونیشیان نـەبێ. ڕەنگـە ئـەو کەسـە گەورانـە کەسانی جوان و ئـادەمیزاد نـەبن، ئێمـە هەمیشـە لـە ترسـی ئـەوەدا دەژیـن کـە ئـەو گەورانـە لێمـان بخورنـەوە، گلـەییمان لێبکـەن، بـە سـەرماندا هـاوار بکەن. هەرچیمان پێبکەن، ئێمە مـل کـەچ و قـایلین، تەنها شتێك کە دەمانـەوێ ئـەو گەورانـەمان لـە دەور بن، گەر لێمـان نزیـك بـن، ئـەوە هەسـت بـە تـەنیایی ناکـەین. ئـەو تەنـها شـتێکە کـە مـرۆڤ لێی دەترسـێ، ترسی تەنیا مانەوە، هەر بۆیە گەورەکان هەرچی بـە کەسانی دەوروبەر دەکـەن، ئـەوان ڕازیـن؛ بـۆ نموونـە ئەگەر دایەو بابـە لێمان تـووڕە و داخـدار بـن، تـەنیا دەمێنینەوە. بەڵام هەستێکی لەو بابەتە لـە تەمـەنی چوار ساڵیدا جیـاوازە لەگـەڵ ئـەو کاتـەی کـە مـرۆڤ هەڵکشاوترە. دیارە منداڵ گەر هەستی کرد بـە تـەنیا جێمـاوە دەترسـێ، چونکـە دەزانـێ بـە تـەنیا جـێی بێڵن؛ دەمرێ. بەڵام سەبارەت بـە کەسـێکی گـەورەتر،

تەنیایی هەستێکی دیکەیەو تەواو جیایە. ئەوە هیچ کە گەورە دەتوانێ بە تەنیاش بژی، بەڵکو پێویستی بەوە هەیە کە تەنیا بێ، زۆر جاران، تاوەکو گەشە بکات، خۆی بناسێ، پەرە بە تواناکانی خۆی بدات. کەسێك کە بەرگەی تەنیایی خۆی نەگرێ، کەسێکە کە نازانێ ئیدی تەواو ئەم گەورە بووە.

بە ڕاستی ئازایەتیەکی دەوێ مرۆڤ واز لەو هەستە بێنێ کە دەکرێ فانتازیاو خەیاڵێکی منداڵانە بێ کەوا تێبگەی تۆ بەتەنها لەگەڵ ئەوانی دیکەدا سەلامەتی، ئەگەرنا لە مەترسیدا بژیت. ڕاستە کە تا مرۆڤ گەورەتر بێ؛ تێدەگات کە ئەم لە جیهانێکدا دەژی کە هەرگیز بە تەواوی لێی دڵنیا نییە، بە واتا هەست نەکردن بە ئاسایش لەگەڵتا گەورە دەبێت، بەڵام ئەو کاتەی دەبینە خاوەنی خۆمان و ڕێز لە تەنیایی و سەربەخۆیی خۆمان دەگرین، ئەوە ئەو کاتەیە کە دەتوانین ئازاد بین و هەناسەیەکی پاك هەڵمژین، ئەوکاتەی کە بڕوامان بە خۆ دەبێ کە تەواو تۆکمەو دامەزراوین، ئەوە ئەوکاتەیە کە ئیدی ژیانی ڕاستەقینەی ئێمە دەست پێ دەکات، ژیانی مرۆڤێکی گەورە.

★

+کەوا دەڵێی، هەستی پێ دەکەم. شتێکی سەیرە، بەڵام ترسناکیشە، تا ڕادەیەکیش مرۆڤ خەمناک و وەڕس دەبێ. بە واتا مرۆڤ گەر وای لێبێ بە تەنیاو خاوەنی دونیاکەی خۆی بێ، لەوانەیە دووچاری گەلێ کێشەو گرفت بێ، ڕەنگە وا هەست بکات کە فەرامۆش کراوە. شتێک لە ناخەوە لەم دۆخە دەمترسێنێ و وام لێدەکات لێی بڕەوەمەوە، بەڵام ناتوانم بڵێم بۆچی وایە؟

*ئەوە بە تەنیا تۆ وا هەست ناکەی. زۆرن ئەو کەسانەی کە ناوێرن هەنگاوێك ڕووەو تەنیایی و سەربەستی و سەربەخۆیی خۆیان بنێن. هۆیەکەش لەوەدایە کە ئەو کەسانە ڕایەکی زۆر ناجۆریان هەیە، پرسیار و گومانیان هەیە، لە دڵی خۆیاندا دەڵێن: ئاخۆ چی دەقەومێ ئەگەر هەنگاوێکی وا بنێین؟ ئەوەشیان دیسانەوە خەیاڵ و ئەفسانەو ترسێکی منداڵانەیە. ئەوکاتەی کە منداڵ بووین، بە تەنها ژن و پیاوێکمان دەدی کە ئەوانیش دایکەو باوکە بوون. ئەوان کەسانی لە ئێمە گەورەتر و هۆشمەندتر بوون. بۆ منداڵ هەر هەوڵ و تەقەللایەك، هەر ئەزموونێك کە بیەوێ خۆی تێ فڕێ بدات، بێ ئەو دوو کەسە ناکرێ، هەموو شتەکان

له ڕێی ئەوانــەوە مەیسـەر دەبـوو. کەواتـە منـداڵ وا ڕاهاتووە و واش چاوەڕێ دەکات کە بۆ هەر کارێك کە دەیکـات؛ دەبـێ ژن و پیـاوێك لـەو نـاوەدا هـەبن، خـۆ گەر هات و کەسێك بتوانـێ و ئـەو جورئەتـەی هـەبێ ڕۆڵی گەورەیەك ببینێ، ئـەوە ئـەو منداڵـە ترسـنۆکە چـاوەڕێ دەکـات گەورەکـە بیشـکێنێ، سـووکی بکـات، سەرزەنشتی بکات. ئەو منداڵە بـەو بیرۆکەیـە گـەورە دەبـێ کـە بـۆ هـــەموو بڕیارەکــان بگەڕێنــەوە لای گەورەکان، بەو هەستەشەوە لە دایـك دەبـێ کـە ژیـان گۆڕەپانی کێ بەرکێ و پێشبڕکێیە، بۆ ئەوەی قــەرزی کەسـێك بدەیتـەوە، مەرجـە لـە کەسـێکی دیکــەی بدزیت، زۆر بەداخەوە کە ئەم جـۆرە بـیرو بۆچوونـە دەبـێ بـە وانـەو دایکـان و باوکـان منداڵـەکانیان پـێ گۆش دەکەن، کە دیاریشە ئەم بیرو بۆچوونەی دایکان و باوکـان لەگــەڵ منداڵـەکانیاندا دابەشـــی دەکــەن، بـیروبۆچوونێکی ناشـیرین و نـاجۆرە. ئەگــەر هــەر ئـاواهی جـێی بێڵـین و کـاری لەسـەر نەکـەین، ئـەوە خـەڵکی لـەو جـۆرە کەسـانە وەڕس و لالـووت دەبـن، بێگومـان کەسـانی وا گومانکـار ژیانیـان ئاسـان نابـێ، هـەر کـارێك کـە دەیکـەن، پـڕ دەبـێ لـە دڵسـاردی و نائومێدی. ئێمە ئەگەر ژیـانی خۆمـان بخەینـەوە نـاو

دەستی خۆمـان، ڕەنگـە هەسـتێکی وا سـەیرمان لــەلا دروست بیَ کە ئێمە بەم پیَیە ژیان لە کەسێکی دیکە دەسـێنینەوە. بـۆ نموونــە گــەر ئێمــە ببینــەوە بــە خاوەنی خۆمان، وا هەست دەکەین کە ئیدی ئــەوەیان ستەمێکە دەرهەق بە دایك و باوکانمان، بە واتایـەکی مــەجازی خواســتنی مەرگــە بــۆ ئـــەوان. بێگومـــان هەریەك لە ئێمە گـەر ئـاواهی بیربکاتـەوە؛ زۆر ڕاڕاو دوودڵ دەبــێ، چونکــە لـــە ئاکامـــە زۆر ترســـناك و وێرانکـــەرەکانی دەترســـێ. زۆر بـــە ئاســـانی زۆڵ و چەپەڵ دەبین، لەبەرچاوی ئەوانی دیکە، ئــەو کاتـەی بمانەویَ ژیانی خۆمان بژین. خـەڵکی حـەز ناکـەن وا هەسـت بکـەن کـە بکـوژو بـبڕی کەسـانی نزیـك بــە خۆیـانن، هـەر بۆیــە لــە هــەموو شـتێکدا پاشەکشــە دەکەن. بــەڵام هـەر دەبـێ ڕوو بـە ڕووی ئـەو هەسـتە ببینــەوە، ناچـارین کـە بـەرەو پێـش بچـین، ئــەوەیان نــرخ و باجێکــە گـــەر بمانـــەویَ خۆمـــان بدۆزینـــەوە، باجی ئەوەی کە زاتی خۆمان بسەلمێنین.

★

+بەڵام من گلەیی ئەوەیان لیَ ناکەم هەتا گەر پاشگەزیش ببنەوە. تەنها ئەوەیە کە من نامـەویَ وا هەست بکەم کە بکوژم. خەڵکی بیَئـەوەش بـایی

ئەوەندە هەستێکی گوناهکارانەیان هەیە کە خۆ بە تاوانبار بزانن.

*دەبێ تۆ هەموو ئەو هەست و نەستانەت هەبێ، گەر دەتەوێ بە تەواوی گەورە بیت وا چاکە هەموو ئەو حاڵەتانە تاقی بکەیتەوە تیایاندا بژیت. ئاگات لێبێ؛ ئەوەی تۆ دەیکوژیت (دایەو بابە) نین، بەڵکو کوشتنی ترسی خۆتە لەوان، لابردنی ئەو دەستەڵاتەیە کە بەسەر تۆوە هەیانە -دەبێ بە شێوەیەکی زۆر سادەو سروشتیانە، بەلام دڵڕەقانە خودی خۆت هەڵبژێریت، حیساب بۆ شتەکانی خۆت بکەی، پتر لە دڵ ڕاگرتنی ئەوان. گەر تۆ بەردەوام ئارەزووەکانی خۆت، هەرچی هەوەس و حەزت هەیە بیانخەیتە دەست دایکت و باوکت، بە تەنها بە گوێی ئەوان بکەیت، هەرگیز چاوەڕی مەکە کە تۆ بە خاوەنی خۆت بیت و هەموو شتەکانت بکەونە ژێر دەستی خۆت. ئەگەر تۆ پێ لەسەر مافەکانی خۆتدا دابگریت، مەترسێ.. چونکە کەس لەو جەنگەدا ناکوژرێو نامرێ -بە تەنها تارماییيە پیرەکان نەبێ. هەڵبەت، گەر تۆ بۆ ماوەیەکی زۆر درێژ چاوەڕێ بیت، ئەوسا لەوانەیە واقیع بۆ خۆی لەگەڵ فانتازیا و خەیاڵ و ترسەکانی تۆدا یەك بگرنەوە. من یەکێك

دەناسم، دیارە ئەو سەردەمە کچ بوو، وای مەزەندە دەکرد گەر شوو بکاو منالێکی ببێ، ئەوە ئەو منالە کە گەورە بوو دایکی دەکوژێ. هەربۆیە تا تەمەنی چل و پێنج سالی لەو ترس و دلەڕاوکێیەدا ژیا، لە ڕاستیشدا ئەو کەسە لەو تەمەنەدا بە دەردی خوا مرد، بەلام ئەو ئاکامە سروشتییە وەك مەسەلەی کوشتنەکە درامی نییە.

ئەم مەسەلەی هەست و سۆزە و بەخشینی کەم، یان بە واتایەکی دیکە قرچۆکی لە دەربڕیندا بۆتە سەرچاوەی بەخالەت و ئیرەیی، ململانێ و بێزاری، بە ڕاستیش وەك ئەفسانەی لێهاتووە. بیرکردنەوە لەو شتانە بیرکردنەوەیەکی سیحرئامێزە، وای لێهاتووە کە کاریگەری هەست و سۆز، بەخشین و نەبەخشینی، گەورەتر بکرێ لە قەوارەی خۆی، واتا کاریگەری هەریەك لە ئێمە لەسەر ئەو دەوروبەر و ژینگەیەی تیاین جۆرێك لە زێدەڕەویی پێوە دیاربێ. مەسەلەکە هەرگیز بەم شێوەیە نییە. ئەوەی کە تۆ وەدەستی دەهێنی، وەرگرتنەوەو لێسەندنەوەی شتێك نییە لە کەسێکی دیکە. تۆ هەرچییەکی بکەی، دونیا لە شوێنی خۆیەتی و ژیانیش هەر بەردەوامە. خەلکی پێویتسە لە بەرامبەر یەکدیداو لەسەر

کۆمـەڵێك شـتی ڕاسـتەقینەدا پێشبڕکێ بکـەن، دەنێـو جیـهانێکی ڕاسـتەقینەدا، دەکـرێ ململانـێ لەسـەر وەدەست هێنانی کارو پیشـە، کورسـی خوێنـدن تونـد بـێ، بـەڵام مەبەسـتی مـن بـە تەنـها ئـەوە نییـە. گرنگـترین شـت لـەنێو ئـەو ململانـێ و هـەڵچوون و داچوونەدا بە تەنـها خـۆت بـە خـاوەن بـیروبۆچوونی ڕاست بزانیت. ئەگـەر تـۆ مـەزن و گـەورەتر بوویـت، ئـەوە مانـای ئـەوە ناگەیـەنێ کـە مـن بچـووك بوومەتەوە. هەمیشە شوێنی چـۆڵ لـەم جیهانـەدا بـۆ کەسـە مـەزن و مرۆڤـە سـەیرو سـەمەرەکان هەیـە، هەمیشـە کەسـەکان دەتوانـن دەسـتکەوتی گـەورەیان هەبێ. هەرکاتێك درکمان بەو ڕاستییە کرد، ئەوساش خۆشـییەکی زۆر لـەوەدا دەبینـین کـە ئـەوانی دیکـە کۆمەڵێك شتیان پـێکراوە و دەیکـەن؛ لەوەشـدا ئێمـە هەست بە بچوك بوونەوەو کـەمی خۆمـان ناکـەین. لـە هـەمان کـاتدا ئێمـەش دەتوانـین کـار و ئـەرکی خۆمان بە جوانی بەڕێوە ببەین، بێئەوەی هەست بە دڵەڕاوکێ و تـرس بکـەین، بێئـەوەی وا بزانـین کـە دەرهەق بە خەڵکی دیکە ئێمە تاوانبارین.

گـەر مەسـەلەکە بێتـە سـەر بەخشـینی سـۆز و میهر؛ ئێمە پیسکەو قرچـۆك نـین، بـەڵکو بـە ڕاسـتی

هەر هەمووومان لە جیهانێکدا دەژین کە دەکرێ بڵێین هەندێ جار هەست و سۆز تیایدا زۆرەو سەر دەکا. زۆر مەگەڕێ.. هەر سەیرێکی دەوروبەری خۆت بکە. گەر بێت سەرچاوە ئینسانییەکانی خۆمان بتەقێنینەوە. لێ کەم ناکات، بەڵکو دەتوانین بڵێین ئەگەرەکانی ژیانمان لەبەردەمدا دەکاتەوە، ئەو سەرچاوانەی هەست و سۆز کوێر نابنەوە، گرنگ ئەوەیە خاوێنیان بکەینەوە، گەر وا نەکەین دەگیرێن و تا ئەبەد کوێر دەبنەوە.

ئەوەشیان شتێکە کە خەڵکی نایەوێ ڕووبەڕووی بێتەوە.

ئەوان وا دەزانن کە هەتا هەتایە دەمێنن و نامرن، ئەو شتەی کە ئێستا نایکەن و فەراموشی دەکەن، دەتوانن بەیانی و لە ئایندەدا جێبەجێی بکەن، یان لە کاتێکی درەنگتر. ئەو کەسانە وا هەست دەکەن لە نێو گەمەیەکدان، گەر زۆر لەسەرخۆ بن و چاوەڕێ بکەن؛ دەیبەنەوە. وای بۆ دەچن کە لە کۆتاییدا بەرامبەرەکانیان ئاڵای سپی هەڵدەکەن و گۆڕەپانەکەیان بۆ چۆڵ دەکەن، مل کەچ دەبن، هەرچییەکیان بوێت دەتوانن لەوانی وەربگرن، بە واتا بەرامبەرەکەت دەبەزێ و دەبەخشێ. بەڵام دەبێ

بزانیت هیچ گەمەو گرەوێك لە ئارادا نییە، کەسیش لەوبەر نییە. ئەگەر هات و ئێمە خۆمان گرخاند و زۆرمان چاوەڕێ کرد، هەر هەموو هەل و بوارەکان لە دەست دەدەین. کەسمان نەمر نییەو کەس نییە هەتا هەتایە بۆ چاوەڕوانییەکان بژیت، تەنها شتێك کە هەمان بێت ئەو تەمەنەی خۆمانەو هیچی تر ئێمە دەنێو زەمەنێکی سنووردار و داخراودا دەژین. دەبێ بزانین چۆن چۆنی کەڵکی لێ دەبینین. سنوورێك نییە پێمان بڵێ تا کوێ دەڕۆین و گەشە دەکەین و پێ دەگەین. هەڵبەتە ئەوە ڕاستییەو هەر هەمووشمان دەیزانین. خەڵکی بۆ هەمیشە لە بەردەم تەمەن و پیربووندا لە ترس و دڵەوڕاوکێدا دەژین، هەمیشە بیر لەوە دەکەنەوە بە ناو ساڵدا چوون چییان لێ دەکات. لە بری ئەوەی هەقە بیر لەوە بکەنەوە لە میانەی ئەم ژین و زیندەگییە چی بکەن باشە، چۆن چۆنیش کەڵك لە ڕۆژان و ساڵانی تەمەن ببینن.

+بۆچوونەکانت بۆم وا دەردەکەون پڕبن لە جوانی و ژیریی. هەر دەڵێی شتێکە بە بەها؛ حەزدەکەم بیپێچمەوە و لەگەڵ خۆمدا بیبەمەوە ماڵەوە. بەڵام وتنی ئاسانترە لە کردنی. تۆ وا هەست ناکەی ئەم

داوایەیان قورسە بۆ خەڵکی؟ کێ خاوەنی ئەو هێز و توانایەیە کە ژیان بەم شێوەیە ببینێ و چاو لە وەها جیهان و واقیعێک نەتروکێنێ؟ من وای مەزەندە دەکەم گەر شتێکی کەمیش بێ، سەبارەت بە ژیان و زیندەگی کردن، دەیزانم، بەڵام شتەکانم لەلا تێکەڵ دەبن و هەندێ جاریش لەو ڕێیانەدا وێڵ دەبم. من هەمیشە کەسێکی بێ ئۆقرەو بێ پشووم لێدەردەچێت، ورەم نامێنێ و بڕوام بە خۆم دەدۆڕێنم، تا ئەو ئاستەی کە دەبێ کەسێک هەبێ دڵنیام بکاتەوە و بڕواو متمانەی دۆڕاوم بە خۆم بۆ بگەڕێنێتەوە، زۆر لە ترس و دڵەڕاوکێی ئەوەدام کە ئاخۆ لە ئایندەدا چی دەقەومێ. باشە تۆ بڵێی خەڵکانێک هەبن لە خۆیان ڕاببینن کە ئەوەندە گەورە و تەواون؟

★کەس پێویستی بەوە نییە گەورە و تەواوو پێگەیشتوو بێ. ئەوەشیان شتێکی دیکەیە کە خەڵکی بە باشی تێی ناگەن. ئەوان وا تێدەگەن کە بالق بوون و گەورەبوون بە تەنها دەرگایەکە دەکرێتەوەو دەتباتە دەرەوە. ئەوان وای بۆ دەچن کە ئەگەر لێوەی چوونە دەرەوە، ئیدی جارێکی دیکە بۆی ناگەڕێنەوە.. هەرگیز. گەورە بوون و پێگەیشتن بە

تەنـها سـەفەرێك نییـە گەڕانـەوەی تیـا نـەبێ. کەســە گەورەکانیش دەتوانن هەندێ جار منالاّنـە ڕەفتـار بکـەن و بـیر بکەنـەوە، هـەروەك چۆن منالّـەکان هــەندێ جـار وەکو گەورە ڕەفتار دەکەن. ئەو دوو دۆخە ئەوەندە لێك دابـڕاو نـین، کـە دیـارە ئـەوەیان مایـەی خۆشـبەختییە، ئەگـەر وا نەبووایـە ئــەوە نــەوەکان زۆر لێکــدی دوور دەکەوتنـــەوە و بۆشـــایی و کـــەلێن و درزی گـــەورە دەکەوتنـە نێوانیـان. ئەوسـا هەرکەسـەو دەنێـو بــیری خۆیـدا دەژیـا، هیـچ پـرد و پەیوەندییـەك لــە نێــوان نــەوەکاندا نــەدەما، هــەر نەوەیــەك و بــە هــەڵدێرێکدا دەڕۆی. مـن دەزانم زۆرن ئــەو دایـك و باوکانــەی کـە وا هەست دەکەن لەم دۆخەدا دەژین و زمانێکی هاوبەشیان لەگـەڵ نــەوە تازەکـەدا نییـە، بـەلاّم ئـەو شــتەی کـە هەمیشـە دەبـێ هەریـەك لـە ئێمـە هـەیبێ و کــەچی نیمانە، ئارەزوویەکی کوشندەیە بۆ ئـەوەی لـە خۆمـان و لـە خــەڵکی و لــەو جیهانــەی دەوروبــەرمان تێبگــەین، ئارەزوویەکی ڕەسەن بۆ تێگەیشتن، دەبـێ هـەوڵ بدەیـن، چی وزەو خەیاڵمان هەیە بیخەینە گەڕ، لەو ڕاسـتییەش تێبگەین کە ئەوانی دیکە لە ئێمە جیاوازن.

شتێکی ئاساییە کـە هـەندێ جـار گـەورەو تـەواو نەبیت. ئەو کەسانەی کە تەواو گەورەن تـا ڕادەیـەك،

گەر بە کەمیش بێ، ترسنۆکن. ڕەنگە ئەمەیان زۆر باش بێ ئەوکاتەی کەسێك (نێربێ یان مێ) بیەوێ زەماوەند بکات، چونکە زەماوەند پەیوەندییەکە لە نێوان گەورەکاندا. بەڵام خۆ دەکرێ ژنان و مێردەکان بۆ یەکتری هەموو شت بن.، تۆ دەتوانیت دایك بیت، باوك بیت، هاوڕێی گەمەو گاڵتەو بەزمیش بیت، دەکرێ عاشق یان هاوسەر و هاوخەمیش بیت. دەتوانیت منالْ بیت؛ ئەوکاتەی پێویستت پێیەتی، هەمووشمان ئەوە دەکەین. تەنها کاتێك کە دووچاری کێشەو گرفت دەبیت؛ ئەوکاتەیە کە هەردووکتان دەتانەوێ منالْ ببنەوە و لە هەمان کاتیشدا، کەچی یەکێك لەو دووانەتان ئامادە نییە مل کەچی ئەم دۆخە بێو حیساب بۆ حەزی بەرامبەرەکەی بکات.

+حەزم لێبوو کە گوێم لەم قسەیەت بوو، ئەوەیان زۆر ئاسوودەو دڵنیای کردم. ئێستا هەست دەکەم باشترم کە گوێم لە تۆ بوو وتت کە من پێویستم بەوە نییە گەورە و تەواو بم.. زێدە گەورە. وا بزانم من یەکێکم لەو کەسانەی کە هەوڵم داوە وا بم، کەچی خەڵکی وایان دەزانی من بەو جۆرە سووکایەتیان پێ دەکەم؛ ئەوان هەرگیز ئەوەیان پێ خۆش نەبوە.

*كەواتە تۆ لە ناخەوە حەزت بەوە نەكردووە كە منالْ بوويتەتەوە. بەلاَم لە ناخى هەر يەكێك لە ئێمەدا منالێك هەيە، دەبىٚ لەگەلْ ئەو منالەدا ميهرەبان و جگەرسۆز بين. شتێكى ديكە هەيە كە دەبىٚ خەلكى هەستى پىٚ بكەن، ئەويش ئەوەيە كە تۆ لە تەمەنى بيست و پێنج سالىدا واز لە شتێكى خۆت دێنى، ئەوە بەو مانايە نايەت كە تۆ دەست بەردارى هەمان ئەو شتە بوويت كە لە تەمەنى چل و پێنج سالىدا پێويستت پىٚيەتى، يان وەكو زووتر وتمان ئەوەيان وەدەست هێنانى شتێك نييە لە هەنووكەدا لەسەر حيسابى ئاينده. ئەو شتەى كە لە تەمەنى چوار سالىدا رووى دا، بينيت و ئەزموونت كرد؛ كەس نەيتوانى لە تۆى بسەنێتەوە. ئەوەى تۆ دەتوانيت بيكەيت ئەوەيە كە تۆ هاوسۆز بيت لەگەلْ ئەو منالە تەمەن چوار سالييەدا كەوا لە ناو ناخى تۆدا. گەورەكان هەميشە ميهرەبان و دلنەرمن لەگەلْ منالێكى تەمەن چوار سالەدا، بەلاَم ئەگەر هەستيان كرد خۆيان وەك ئەو منالە هەست بە شتەكان دەكەن، يان رەفتار دەكەن، ئەوە كاردانەوەكەيان كاردانەوەيەكى زۆر ترسناك دەبىٚ. ئەوسا قێز لە خۆيان دەكەنەوە، ئەوان بە پەلە حاشا لەو منالە دەكەن كە بەشێكە لە خۆيان.

خـۆ لەوانەشـە ئـەو جـۆرە کەســانە هــەر لــە زووێکەوە دەستیان بەم بەزمە کردبێ. تا ڕادەیەك لە میانەی پرۆسەی گەورە بوون و گەشەکردندا، کـە لـە بنەڕەتدا پرۆسەیەکە بۆ دۆزینەوەی ڕێگـەی تـازە بـۆ گەیشـتن بـە مـەنزڵگا دوورەکـان و وەدەسـت هێنـانی ئـەزموونی تـازە و تێگەیشـتن لــە دونیـا، بـەڵام لـەم پرۆسەیەدا زۆربەی خەڵکی نایانەوێ بگەڕێنەوە سەر ڕێگـە کۆنـەکان، نایانــەوێ بگەڕێنــەوە ڕابــردوو، لــە ڕاســتیدا ئـــەوەش ســـەرەتای ڕق لـــەخۆ بوونـــە. گـەورەبوون و پێگەیشـتنی ڕاسـتەقینەش ئەوەیـە کـە مرۆڤ ئازایەتی و بڕوای ئــەوەی بـە خـۆی هـەبێ کـە شـتی تـازە فێربـێ و ئـەزموونی نـوێ کەڵەکـە بکـات، هـەر بـە هـەمان ئـەندازە کۆنـەکان فـەرامۆش بکــات. بەڵام کە تۆ بۆ پێشەوە دەچیت، هی ئەوەیە کە تۆ بۆ خـۆت لـەزەتی لێدەکـەیت و پێـت خۆشـە ڕووبـەڕووی ململانێی تازە ببیتەوە؛ خۆ لەوانەشە بترسیت، بەڵام هـی ئەوەشـە تـەماع بتگـرێ و سەرسـام و شاگەشـکە بیت بەو شتە تازانــەی کـە دێنـە سـەر ڕێـت. ئـەوەش بەو مانایە نایەت کە تۆ نکوڵی لەو کەسە بکەیت کـە بوویـت، گاڵتـەت بـەو خـودە بێـت کـە خـۆت خـاوەنی بوویت. تۆ بە تەنها ئەوە دەکەیت کە واز لـەو شـتانە

دێنیت کە گەرەکت نییە، چونکە بە تەمای شتی باشتریت.

+وەها دەردەکەوێ کە ئەوەیان کارێکی ئاسان بێ، هەروەک ئەوەی شتەکان لە کات و شوێنی خۆیاندا دەربکەون ئەوکاتەی کە مرۆڤ پێویستی پێیان هەیە، بەڵام گەورەبوون و گەشەکردن ئەوەندە پرۆسەیەکی سادە نییە. گەورەبوون پڕ ئازارەو گەلێکیش قورسە. چونکە دڵنیا نیت بەرەو کوێ دەچیت، یاخود دەگەی بەو شوێنەی کە لە خەیاڵی خۆتدا داتناوە. مرۆڤ بە تەواوی لەوەدا ڕاڕاو بە گومانە.. دوورە لە دڵنیایی، پڕە لە دژواری و هەڵبەزو دابەز.

*هەڵبەت.. هەڵبەت. ئازارەکانی گەورەبوون شتێکی زۆر ڕاستەقینەیە. ئەوکاتەی منالان لە هەوڵ و ململانێی ئەوەدان هەنگاوێکی باش بچنە پێشێ، لەوکاتانەدا زۆر شێلگیرانەو کوشندەتر پێویستیان بەوە هەیە واز لە خووە کۆنەکانیان بهێنن. ئەوان چیتر پێویستیان بەو خوو و خدەیە نەماوە، بەڵام بە دەست خۆیان نییە کە ناتوانن بە یەکجاری واز لەو هەڵس و کەوتانە بهێنن، هەر بۆیە ڕەفتاریان زۆر دژوار دەکەوێتەوە، بۆ ئەوانەی دەوروبەریش هەست

دەکەن کە ئەو منالآنە چـەندە بـێ ئۆقـرەو ناجێگـیرن.
هەموو دایك و باوكێك دەزانێ من باس لە چی دەکەم.
بەلآم ئەگەر ئەو ڕەتکردنەوەیەی خودێك (زاتێـك) کـە زووتر هی تۆ بووە زۆر قوولْ بۆوە لەلات، ئـەوە ئەوسـا بـە درێژایـی ڕۆژانـی تەمـەنت کاریگـەری خـۆی بـەجێ دێڵێ. ئەو ئەنجامەش پێی ناوترێ گـەورەبوون، بـەڵکو دەبـێ بـە ڕق لـەخۆبوون. خـۆ هـەر یـەکێك لـە ئێمـە فـێری ئـەوە دەبـێ کـە ژیـانی خـۆی بـەڕێوە ببـات بێئـەوەی پێویسـتییەکانی دابـین بێـت، ئـەو پێویستییانەی کە هەر یەکەمان هەست دەکات بێئەوە گـەورە بوون ئاسـان نییـە، وەلْێ دواجـار ئـەو هەوڵـە زۆرەی کـە مـن یـان تـۆ دەیدەیـن بـۆ بـەڕێوە چـوون ماندوومان دەکـات و نـەبوونی ئـەو پێویسـتییانەش لـە ڕووی ڕۆحییـەوە هـەژارمان دەکات. ئێمـە نـاکرێ بـە دژایەتی زاتی (خود)ی خۆمـان، ئـەو زاتـەی کـە زووتـر هەمان بـووە، گـەورە ببـین، بـەڵکو لەسـەر ئـەو بناغـە تونـد و تۆڵـەو ئـەو هـێزەی گۆڕیـن کەسـایەتی تـازەی خۆمان دابمەزرێنین. دەبێ درك بـەوە بکـەین کـە ئـەو زاتە زووەی خۆمان زۆری خزمەت کردوویـن، بـەلآم بـا هەست بەوەش بکەین کە هەنووکە کات و سەردەمێکی تازەیەو شتێکی دیکەمان گەرەکە.

+ئەرێ لە کەسێکت گوێ لێبووە کە پەندێکی وای درکاندبێ: "تاکە ڕێگەیەک بۆ گەورەبوون، گەورەبوونێکی ڕاستەقینە، سەرچاوەکەی بۆ بوونی قۆناغێکی دروست و ڕاستەقینەی منداڵی دەگەڕێتەوە؟

*بەڵێ وایە. منداڵییەکی تەندروست دۆخێکە پڕ لە ئازادکردن و سەربەستی؛ دایك و باوکی باش دەتوانن وا بکەن منداڵەکانیان بەرەو پێشەوە بچن. کارەساتەکە لەوەدایە کە خەڵکی گەر قۆناغێکی خەراپی منداڵییان هەبووبێ، ئەوە لەسەری دەژین و کڕدەکەون. ڕاستە گەورە دەبن و دەژین؛ بەڵام هەمیشە ئاوڕ لە ڕابردوو دەدەنەوە، لە شتێك یان دۆخێك ورد دەبنەوە کە جارێك لە جاران هەیانبووە یان تیایدا ژیاون، یان وا هەست دەکەن هەیان بووە، یاخود ویستوویانە. چەندین ساڵ لە تەمەنی خۆیان بە فیڕۆ دەدەن تاوەکو ڕاوی ئەو چەند ساتە کەمەی ئاسوودەگی بکەنەوە کە بە منالی هەیان بووە، کە دیارە هەق وایە ئەوان واز لەوە بێنن و وەکو کەسانێکی گەورە و تەواو دەنێو خۆشییەکی ڕاستەقینەدا بژین کە ئەمڕۆکە هەیانە.

+وا بزانم ئەوە ئەو شتەیە کە بەنگ کێش و تلیاک خۆرەکان بە دوایدا دەگەڕێن.. ئەو

ئاسوودەگییەیە کە بۆ ماوەیەکی کورت مەستمان دەکات.. وا نییە؟

*بەڵێ. ئەوان بۆ جۆرێك لە خۆشنوودی دەیانەوێ بگەڕێنەوە ڕابردوو. بەڵام ئەمەیان بێکەڵکە. تۆ دەبێت بۆ پێشەوە هەنگاو بنێیت. دیارە ئەوەیان زۆر قورسترە. لە گەڕانەوەت بۆ ڕابردوو دەزانیت چاوەڕێی چیت -هەرچەندە کەس ناتوانێ تا ئەو شوێنە دوورە بگەڕێتەوە دواوە، هەر بۆیە هەوڵێکە پڕ لە نائومێدی. مل نان و چوون بۆ پێشەوە واتا وەدەست هێنانی کۆمەڵێ ئەگەر و هەل و بوار، تاقیکردنەوەی ئەو شتانەی کە هەرگیز بوارت نەبووە تاقیان بکەیتەوە. سەبارەت بە هەموو ئەو شتانەی کە زووتر قسەت لەسەر کردن -سەبارەت بەوەی کە ئاخۆ دەتوانی بگەیت بەو شوێنە دوورە لە ڕابردوویەکی زۆر زوودا- گرانترین شت ئەوە کە تۆ دەبێت دەست بەرداری شتێك ببیت بێئەوەی بزانیت چ قازانجێك دەکەیت گەر ئەوەیان بکەیت.

ئەوە بۆیە خەڵکی بەردەوام دەتلێنەوە و ئازار دەچێژن؛ ئەم ڕاستییە دەزانن و لە بەرامبەردا هیچیان پێ ناکرێ. یەکێك لە کارەکتەرەکانی ڕۆماننووسی ئەمریکی (فۆکنەر) دەڵێ -"لە نێوان

خــەم و هیچـدا، مـــن خـــەم هـــەڵدەبژێرم!" بـــەڵام هەڵبژاردنی ئێمە کەوتۆتە نێوان خەم و هەر هەموو زیندەگییەوە. هەڵهێنانی هەنگاوی یەکەم ڕووەو ئـەو جۆرە ژیانە، ڕەنگە پڕ بێ لە ئازار، خۆ لەوانەشە زۆر بە قووڵی هەست بـەو ئـازارە کوشـندەیەی تـەنیایی و دۆڕان بکەیت. بەڵام خۆ تـۆ هـەر تـەنیا بوویـت و لـە سـەردەمێکی زۆر دێرینـــەوە دووچـاری ئـــەو دۆڕان و زیانە زۆرە ببوویت. ئەوەی کە هەنووکـە لـە دەسـتت دەچێ و دەیدۆڕێنی بە تەنها خەونێکەو بەس.

★

+دەبـێ ئـەوەیان وەئاگـا هـاتنێکی سـەیر بـێ. وەك ئـەوەی کـە بـۆ یەکـەمجار لـە ژیانتـا چـاو بکەیتـــەوە. وەك لە دایك بوون.

★بـە تەنـها لـەو کاتـــەدا تــۆ بـــە تـــەواوی ڕووت و قووت نیت. ئەو کاتەی تۆ ئامادەیت خۆت بـۆ گـەورە بوون تەیار و چـەکدار بکـەیت، ئەوکاتـە تـۆ خـاوەنی ئەو هێزەی کە خۆت بگونجێنی.

★

+تۆ وتت کـە پێویسـت بـەوە دەکـا هـەنگاوی یەکـەم بنێم. ئەو هەنگاوانە چین؟ مرۆڤ چۆن چۆنی دەست پێ بکـات؟

★یەکەم هەنگاو ئەوەیە کە واز لە خەونەکەت بێنیت، دەست بەرداری بیت، چونکە هیچ کەسێك ناتوانێ بە یەکجار هەر هەموو تەماعەکانی وەدەست بێنێ. ئەمەشیان هەنگاوێکی وا گەورەو سەرەکییە کە کەس نادۆزیتەوە پێت بڵێ: چۆن ئەو هەنگاوە هەڵبنێی. دەبێ لە شوێنێکەوە دەست پێ بکەی.، لەوانەشە وا هەست بکەی کە هەموو هەوڵەکانت بێکەڵکن و هیچت وەدەست نایە، لەوانەشە هەستێکی قووڵ داتبگرێ بەوەی کە تۆ هەوڵێکی جوان دەدەیت و ئەو هەنگاوانەت مایەی خۆشی و سەرسوڕمانە، بەڵام دواجار لەهەر هەوڵێکدا هەست بکەیت مایە پووچیت، وا چاکە وازی لێ بێنیت.

★

+**دەزانی بەو قسانەی تۆ فلیمێکی کۆنم بیر کەوتەوە بە ناوی "ڕاوی بەیانی بکە". بەڵام پرسیاری من ئەوەیە: ئاخۆ دەبێ چی بکەین بۆ ئەوەی ئەو بەیانییەمان لێهەڵبێ؟**

★دەبێ بۆ هەمیشە وت و وریا بیت، بایەخ بە شتەکان بدەیت. ئەگەر هەستت کرد شتەکان لە دەست دەردەچن و تۆ پێیان سەغڵەت دەبیت، دەبێ لە خۆت بپرسیت کە چۆن شتەکان دەخەیتەوە

شوێنی خۆیان. هەوڵ بدە پەیوەندی لە نێوان ئەو شتانە بدۆزیتەوە کە دەیانکەیت لەگەڵ ئەو شتانەی کە هەستیان پێ دەکەی. دەبێ لەگەڵ خۆتدا دابنیشی و هەندێ وەڵامت بە دەستەوە بێ. لە خۆت بپرسە کە تۆ بۆچی ئەوەندە دڵڕەق و دوژمنکارانە لەگەڵ خۆتدا ڕەفتارت کرد؟ بۆچی بە دەستی خۆت، خۆت دەخەیتە تەڵەوە؟ چی لەوە قازانج دەکەیت؟ چ وێنەیەکت لەلایە سەبارەت بە خۆت؟ تۆ وا هەست دەکەیت گەر ئاواهی بە دزییەوە مەزەندەی ئەوە بکەیت کە بێ دەستەڵات و زەبوونیت، کەسێکی دیکە دێت و یارمەتیت دەدا؟ تۆ بە ڕاستی وا هەست دەکەیت گەر ئاواهی شکستە باڵ و ئیفلیج خۆت پیشانی خەڵکیدا، ئیدی خۆشەویست دەبیت؟

★

+تۆ زووتر باست لەوە کرد کە هەریەک لە ئێمە لە ناخی خۆیدا ڕۆمانێک دەنووسێ، ئەوەیان وەک شێوە نواندنێک دێتە بەر چاو، بەو مانایەی هەریەک لە ئێمە دەنێو درامایەکی تایبەتدا ڕۆڵی خۆی دەبینێ، بەو هیوایەشین کە ئەوانەی بەرامبەرمان ڕۆڵی ئەو کارەکتەرانە ببینن کە ئێمە دەست نیشانی دەکەین. بەڵام گەر هەموو مەسەلەکە خەیاڵ و

فانتازیایە، بۆچی دەبێ ڕۆڵی ئەو کارەکتەرانە بدەین بە خۆمان کە هیچ خێرێکی لە دواوە نییە؟

*ئەمەیان بە تەنها دیوێکی مەسەلەکەیە. ئەو ڕۆڵانە (دەورانە) ئەوەندەش بێکەڵك نین وەك لای تۆ دەردەکەون. بۆ هەموو ئەو شتە خەراپانەی کە دەرهەق بە خۆمان دەیکەین، هەمیشە بە دیوێکدا چاوەڕێی جۆرێك لە خێر و پاداشتین. خۆ لەوانەشە، سزا، سزایەك کە دەسەپێ بەسەرماندا ڕاستەقینەترین پاداشت بێ. هەندێ لە منالان، هەست دەکەن خۆشەویستن، تەنها ئەو کاتەی کە سزا دەدرێن. گەر بێت و دایکەو باوکە بێ باك بن و گوێیان پێنەدەن، لای ئەوان ئەم دۆخە لە هەموو دۆخەکان خەراپترە. بۆیە وەك خەڵکێکی گەورە و تەواو هەمیشە چاوەڕێی بایەخی زۆرین لەو کەسانەی کە بۆ ئێمە پلەو پایەیەکیان هەیە. ئێمە ئامادەین خۆ بخەینە ناو هەر هەموو دۆزەخەکانەوە، بە مەرجێك هەست بەوە بکەین ئەوان لە دەوری ئێمەن و بە تەنیا جێیان نەهێشتووین. بەڵام گرفتەکە ئەوەیە کە ئەوان دەوری ئێمەیان چۆڵ کردووە. ئێمە هیچ ڕێزێك بۆ ئەو ئازارانەی خۆمان دانانێین، ئێمە هەمیشە گفتوگۆ لەگەڵ تارماییيەکان

دەکەین -هەتا گەر تارمایی ئەو کەسانەش بن کە هێشتا وان لە ژیاندا.

★

+من وا مەزەندە دەکەم کە تارماییەکان لە هیچ باشتر بن.

★خۆی ئەوەیان کارەساتەکەیە. ئێمە وا هەست دەکەین ئەگەر هەموو جار خۆمان دڵنیا نەکەینەوە لە بوونی ئەو تارماییە بزر و نادیارانە؛ ئەوە کەسمان لە دەور نامێنێ. خۆ ڕاستیشە گەر ئێمە واز لەو تارماییانە بێنین، هەڵبەت هەست بە ئازارێکی کوشندەی ئەو لێك دابڕانە دەکەین، هەستکردن بە تەنیایی کە هەر کەسێکی گەورە دەبێ تیایدا بژی و ئەزموونی بکات. بەلاّم ئەگەر ئازایەتی ئەوەت تیا بێ کە بەرگەی ئەو هەموو کۆست و دەردی بە تەنیا مانەوە و لێك دابڕانە بگریت، بتوانیت وە ئاگا بێیتەوە، ئەوەیان ڕێ خۆش دەکا بۆ دۆخێکی باشتر؛ بەوەی کە ئیدی چیتر وەك منالّ ڕەفتار ناکەیت کە وات لێ بکات بۆ هەموو شتێك پشت بە وانی دیکە ببەستیت و مل کەچیان بیت: ئولفەت و دۆستایەتی و هاوسۆزی لە نێوان دوو کەسی گەورە و هاوتادا ڕوودەدا. ئەوە ئەوکاتەیە کە مرۆڤ فێری خۆشی و

مـەزاق و گاڵتــە دەبــێ و بــە ڕاســتی تێیــان دەگــات. ئەوکاتەیە کە خەڵکەکان بە تەواوی خاوەنی خۆیانن، ئەو کاتەیە کە بــە ڕاستی تێدەگـەن و دەزانـن ئـەوان خۆیان کێن و چییان پێ دەکرێ، ئــەو کاتەیـە کـە بـە ڕاستی دەتوانـن خۆیـان بــۆ خــەڵکی بکەنــەوە. ئــەو کاتەیـە کـە ئیـتر فـێر دەبیـت و هــەوڵ دەدەیـت کـە هـەرگیز داوای ئـەو شـتانە لـە خـەڵکێك نەکـەیت کـە ناتوانن پێتی ببەخشن، بە تەنها دەتوانیـت خۆشـی و لــەزەت لــەو شــتانە ببینیــت کــە ئــەوان بـــە تــۆی دەبەخشن. خەڵکی دەتوانـن لـەم جیهانـەدا بەشـداری هــەموو شــتەکانی یــەکدی بکــەن، بــەڵام مەرجــە یەکەمجار بگەن بە خۆیان و لە خۆیان تێبگەن.

★

+مەبەستت ئەوەیە بلێی خۆشەویستی و ئولفەت و هاوسۆزی شت گەلێکن تەواو دوو مانای جیاوازی لە لای گەورەکان و منداڵەکان دا هەیە؟ منداڵ بە جۆرێک لەو شتانە تێدەگاو دەیانزانێ کە لەوە جیاوازە گەورە تێی دەگاو دەیزانێ!

★بۆ گەورەکان لەوەش سەیرو سەمەرەترە. کاتێك تــۆ یــەك شــێوە نزیــك بوونــەوە و هاوســۆزیت لـــە خەیاڵە، ئەویش نزیك بوونەوەی منداڵێکە لـە دایـك و

باوکی، خۆ لەوانەشە زۆر بە دڵ و کوڵ پێویستت بەو جۆرە نزیك بوونەوەیە هەبێ، بەڵام پێویست بەوە دەکا لەم جۆرە ڕەفتارەی خۆت بترسیت، چونکە زۆر بە سادەیی پێت دەڵێم: ئەوەیان بچوکت دەکاتەوە، دەتکا بە کەسێکی زۆربڵێ و گێل. ئەگەر بەم ئاراستەیە کار بکەیت؛ وەك ئەوە وایە لە دوا ئاکامدا بگەڕێیتەوە ناو منداڵدانی دایکت. ئەگەر لە هەوڵی خۆتدا بۆ نزیك بوونەوە هەستت کرد بچوك دەبیتەوە، بە تایبەتی ئەوکاتەی کە پەنا بۆ کەسێکی زۆر لە خۆت گەورەتر دەبەیت و دەتەوێ بتپارێزێ، لەو کاتەدا هەقە لە ونبوونی یەکجارەکی خۆت بترسیت. بەڵام خۆشەویستی کەسێکی گەورەو تەواو هەرگیز نابێتە مایەی بچوك بوونەوەو بزربوون. بەڵکو بە هێزو گەورەتر و جوانترمان دەکات.

★

+مەبەستت ئەوەیە بڵێی مەترسی و ریسکی خۆشەویستی ئەوەندە گەورە نییە کە ئێمە مەزەندەی دەکەین.

★هیچ کەسێك ناتوانێ ڕیسك و مەترسی لە خۆشەویستیدا بە دوور بگرێ، دواجار ئەوە تۆیت و خۆت بە بەرامبەرەکەت دەبەخشیت، خۆتی پێش

کەش دەکەی، لەوانەیە بەرامبەر تۆی بوێ، لەوانەشە دەست بە ڕووتەوە بنێ و ڕەتت بکاتەوە. ئەوکاتەی تۆ خۆت دەخەیتە بەردەستی ئەوی دیکە و خۆتی بۆ دەکەیتەوە و هەموو بونی خۆتی پێ دەبەخشیت، بێگومان بە لەوەی کە ڕەنگە لەم خۆبەخشینەدا ئازار بدرێیت.

ئەوە بۆیە هەندێ کەس وایان پێ باشترە کە هەرگیز خۆشەویستی نەکەن؛ ئەو کەسانە لەوانەیە پێیان باشتر بێ خۆ دابخەن لەوەی خۆ بخەنە ناو مەترسی و ئازاری ئەو خۆبەخشینە بەوی دیکە، هەر بۆیە دەترسن خۆ بۆ ئەوانی دیکە بکەنەوە، دەترسن لەو خۆ ڕووت کردنەوەیە کە هەموو خۆشەویستییەك پێویستی پێیەتی. بەڵام مرۆڤێکی گەورەو پێگەیشتوو کە خۆشەویستی دەکات، هەموو بوون و ناسنامەو گەوهەری خۆی ناخاتە مەترسییەوە کە لە هەنووکەدا هەیەتی، خۆ دەبێ بەرامبەرەکەت ڕێزێك بۆ ئەو گەوهەرەو ناوەت دابنێ. ئەگەر ئەو کەسە خۆشەویستەکەشی لە دەست بچێ، دەکرێ بڵێین خۆی لە دەست نەداوە. بەڵام گەر تۆ بە دوای کەسێکدا وێڵ بیت کە ئەو گەوهەر و ناسنامەو ماهیەتت بۆ دابمەزرێنێ، بە جۆرێك لە

جۆرەکان، گەر ئەو کەسەت ون کـرد و لـە دەسـتت دا، لەوانەیە هەر بە ڕاستی وێران بیت و تێك بشکێی.

★

+**مەبەستتە بڵێی: لەنێو گەرمەی گەورەترین و قووڵترین خۆشەویستیدا، مرۆڤ هێشتا هەستێکی وای هەیە کە لە بەرامبەرەکەی جیاواز و دابڕاوە؟**

★لـە سـاتەکانی نزیـك بوونـەوەو هاوسـۆزی زۆر قووڵـدا؛ ئـەو دوو کەسـەی یـەکدیان خـۆش دەوێ هەست بەوە ناکەن کـە دووکەسـی جیـاواز بـن. بـەڵام ئـەو هەسـتە قووڵەی بـە یەکـەوە بـوون و بەشـداری کردنی خود بە خود لەگەڵ بەرامبەرەکەتدا جیـاوازە لەوەی ئەو قووتت بداو هەڵتلووشێ و بتخوات.

★

+**دەزانی من ژیـانێکم نـاوێ گـەر خۆشەویسـتی تیا نەبێت!**

★جا قوربان کێ هەیـە بیـەوێ؟ هەرچییـەکی کـە دەیکـەیت پڕتـر و دەوڵەمـەندتر دەبێـت گـەر خۆشەویستی تیابێ. بـەڵام خۆشەویسـتی هـەموو دەم ئامادە نییە، بـیر لـەوە بکـەرەوە کـە تـۆ چ هەسـتێکت هەیە ئەو کاتانەی هیچ کەسێکت لـە دەور نییـە ئـەو خۆشەویستییەت لەگەڵدا بگۆڕێتـەوە، لـەولاوەش بـیر

لــەوە بکــەرەوە کـــە چ پاداشـــتێکی گەورەیـــەو چ ئــەزموونێکی خۆشــە کــە خۆشسەویســـتی لـــەناو چنگتایە.

من ئێستاکە پوورێکی خۆم بیرکەوتەوە، هەنووکە تەمەنی لە هەشتا تێپەڕیوە، بە تـەنیا لە یـەکێك لـە بیابانەکانی "کالیفۆرنیا"دا دەژی. جارێکیان من لێم پرسـی کـە چۆن چۆنـی کـات بەسـەر دەبـات. وەڵامـی پوورم ئەوە بوو -"من لە ڕۆژێکدا ئەوەندە سەرگەرم و سـەرقاڵم کـە کـات بەشـم ناکـات." لـەم دواییـەدا سـەردانیم کـرد و ویسـتم بـزانم مەبەسـتی چییـە لەوەی کە کات بەشی ناکات، کە چـووم بینیـم لەگـەڵ کۆمەڵێ کـەس دانیشـتووە و سـەرگەرمی قسـەکردن و گفـت و گۆیــە لەســەر هونــەر و ئـــەدەب، هەفتانـــە کۆمەڵێ کتێبی هەڵدەبژارد بۆ خوێندنەوە.

لەولاوە هەر خۆی کێکی بۆ خۆی دروست دەکرد، لە هەمان کاتدا چووبووە نـاو کۆرسێکی نووسـین کـە لـەوێدا خولێکـی لەسـەر چۆنیـەتی نووسـین تـەواو دەکرد، مەبەست لـەو خولـەش ئـەوە بـوو کـە فێربـێ چۆن داهێنان و شاکاری جوان بدا بە دەستەوە، دەنێو خەمـە ڕۆشـنبیرییەکاندا سـەرگەرمی ڕازاندنـــەوەی باخەکەی بوو، لەولاوە سەردانی خەڵکی دەکرد، جگـە

لەوەی کە لەگەڵ چەندەها کەس نامەی دەگۆڕییەوە؛ هەر لە هاوڕێ و دۆستان و خزمان تا دەگا بە نامەنووسین بۆ هەندێ بەرنامەی ڕادیۆیی، بە تایبەتی ئەو بەرنامانەی کە دەمەتەقێ و گفتوگۆی ڕاستەقینەی تێدەکەوت، پوورم هەرچییەکی کە دەیکرد بۆ ئەوە نەبوو کە خۆی سەرقاڵ بکات، بەڵکو لە دڵەوە چێژی لەو ئیشە دەکرد کە لەبەر دەستی بوو، چەند ساڵێك لەمەوبەر بە تەنیا سەفەرێکی دەرەوەی وڵاتی کرد، کاتێکی زۆر خۆشی بەسەر برد، لە گەڕانەوەیدا ماوەیەك لەلای ئێمە مایەوە و زۆری پێخۆش بوو، ئێمەشی دڵ خۆش کرد. ئەو هەمیشە دڵی بەوە خۆش بوو کە کات لەگەڵ ئێمەدا بەسەر ببات، بەڵام ئەم تەواو دڵی خۆش دەبوو کە کات لەگەڵ ئێمەدا بەسەر ببات، بەڵام ئەم تەواو دڵی خۆش دەبوو گەر هەر یەك لە ئێمە لە شوێنێکی دیکەدا سەرگەرمی کارێك بووایە. هەرگیز هەستێکی وای نەدەبەخشی بە ئێمە کە چاوەڕێی ئێمە بێ تا سەرگەرمی بکەین و ئاوەدانی بۆ دروست بکەین. هەرگیز بەو چاوە سەیری ئێمەی نەدەکرد کە لێمان بپاڕێتەوەو بڵێ -"خۆراکم بە دەمەوە بکەن". هەمیشە بە هەرچ جۆرێك بووایە خۆی خۆراکی بۆ خۆی دابین دەکردو پێویستییەکانی فەراهەم دەکرد.

★

+كەواتە گەڕاینەوە سەر پرسیارە کۆنەکە: چۆن چۆنی بەڕێوە بچین. چۆن فێرببین بە خەڵکی نەڵێین -"دەرخواردم دە." چۆن خۆمان لە خەمی خۆراکەکانی خۆماندا بین.

★زۆر گرنگە گوێ لە خۆمان بگرین. زۆربەمان لەگەڵ ڕۆژگاردا فێری ئەوە دەبێ کە لەگەڵ دەوروبەردا خۆ بگونجێنێ. هەر لە زووەوە هەوڵ دەدەین ئەو پەیامانەی کە پێمان دەگەن ڕوون و ئاشکرابن، منداڵان کە هێشتا ساوان فێری ئەوە دەبن و دەزانن کە کەی برسیان دەبێ و کەی ئازار دەچێژن. بەڵام ئەو کاتەی ئێمە چکۆلەو ساواین، دەنگی خەڵکانی دیکە زۆر لە دەنگی ئێمەومانان بەرزترە، لە ئێمە پتر لە خۆیان دڵنیان و دلێرانەتر لە ئێمەش دەنگ هەڵدەبڕن. دیارە ئاسانترە بە گوێی خەڵکی بکەیت و لەگەڵیان بڕۆیت. گەورەکان هەموو شتێکیان بە حیسابە، ئێمەش ئەوکاتەی کە منالین وەك ئەوان لە شتەکان تێناگەین، هێدی هێدی پەیوەندی لەنێو شتەکاندا دەدۆزینەوە. لەگەڵ ئەوەشدا ئەوان باشتر لە ئێمە دەزانن قازانجیان وا لە کوێدا. ئێمە ئەگەر گوێ لە گەورەکان بگرین

خوانمـان ڕازاوه دەبـێ، شـوێن و جێگـه و ڕێگـــەمان دەبێ. باشه گەر ئێمه ئەوه نەكـەین؛ چۆن دەتوانـین بەرامبــەر ئــەو هــەموو خــێرو قـــازانج و فریـــوەی گــەورەكان بوەســتین؟ چـۆن هــەر خۆمــان بتوانـــین پێویسـتییەكانی خۆمــان دابـــین بكـــەین؟ ئـــەوەیان چیرۆكێكی تره، چیرۆكی ئەوەی چۆن بتوانـین بژیـن و زیندەگـی بكـەین و بمێنـین ئـەو كاتـەی كـه هێشـتا منـاڵین، بـەڵام ئێمـه هـەرگیز پێویسـتمان بـەوه نییـه هــەمان ئـــەو شـــتانەی جــاران دووبـــارەو ســـێباره بكەینەوه.

بـــۆ خـــۆ گونجـــاندن لــــه دەوروبـــەر و خــــەڵك تێگەیشتن پێویسـتی بـه ڕاهێنـان هەیـه؛ دەبـێ بـایی ئـەوەنده ئـازابین كـه بـه دەنگـی بـەرز بدوێـین و بـێ ترس و دڵەڕاوكێ قسەی دڵـی خۆمـان بكـەین. ئەگـەر ئێمه بۆ ماوەیەكی درێژ خۆمان ڕاهێنا لەسەر ئەوەی گوێمان له دەنگی خۆمان نەبێ؛ ئـەوه ئـەو دەنگـەمان زۆر كزو لاواز دەبێ؛ لەوانەشه مرۆڤ هەر به تەواوی واز له دەنگی خۆی بێنێ، لەوانەشه ببێتـه پەسـتی و تــووڕه بــوون و قــەهر خــواردن، بــه تایبــەتی گــەر كەسـێك بـۆ ماوەیـەكی ئــەوەنده درێــژ دەمــی خــۆی دابخــات. بــەڵام هەریــەك لــه ئێمــه دەنگـــی مـــاوەو

دەمێنێ، بۆیە دەبێ بوار بە خۆمان بدەین. ئەگەر ئێمە فێر ببین کە چۆن گوێ بگرین، زۆر شت فێر دەبین و گوێمان لە شتی زۆر سەیر و سەمەرە دەبێت.

★

+بەڵام من گومانی ئەوەشم هەیە کە گوێمان لە هەندێک ناخۆشیش بێ. ئایا هەریەک لە ئێمە کۆمەڵێک شتی پەنهان و شاراوەی خۆی نییە کە گوێگرتن لێی قورس و ناخۆش دەبێ؟ ئەوکاتەی شتەکان دەکەونە ڕوو، ئاشکرا دەبن، بۆ هەندێک لە ئێمەومانان مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو بابەتانە هیلاککەرە؟ ڕەنگە هەر لەبەر ئەوەیە کە بوونی دەروونناس پێویستە؛ دەروونناسەکان یارمەتی ئەو جۆرە خەڵکە دەدەن کە ڕازو نهێنییەکانی خۆیان بدرکێنن، بکەونە هەڵکۆڵینی ناخی خۆیان تاوەکو ئەو شتانە بخەنە ڕوو کە شاراوەن، لەولاوە بتوانین خۆ دابمەزرێنینەوە، خۆ ڕێک بخەینەوە، لە ئاکامیشدا، لە ڕێی درکاندنی ئەو ڕاز و نهێنییانە، باری شانمان سووک دەبێ و سەربەست و ئازاد دەبین.. وا نییە؟

★بەڵێ.. ڕاستە کە دەروونناسەکان یارمەتییەکی زۆری خەڵك دەدەن، هەڵبەت، لە ڕێی ئاشکراکردنی

ئەو هۆیانەی کە بۆچی هەندێك کەس وا بە خەراپی مامەڵە لەگەڵ خۆیان دەکەن. خەڵکانێك هەن کـە بـە ڕاستی ئامادەن ئازاری خۆیان بدەن، لەوەش تێناگـەن کە بۆچی وا دەکەن، دیارە ئەرکی دەروونناس ئەوەیە کـە یارمـەتی ئـەو جـۆرە کەسـانە بـدات کـە لـەنێو بازنـەی ئـەو خۆئـازاردان و خـۆ ڕووخاندنـە دەریـان بهێنێ، دەکرێ لەوەدا یارمەتیان بدات کە بتوانن ئەو کۆسپ و تەگەرانە لاببەن کە کەوتوونەتە سـەر ڕێی گـەورەبوون و گەشـە کردنیـان -ئـەو کۆسـپ و تەگەرانەی کە خەڵکی دەیخاتە سـەر ڕێگـەمان، بـەڵام ئێمـەش خۆمـان لێدەگـەڕێین لـەوێدا بمێننـەوە و ڕێگـەمان پـێ بگـرن. کـاری [دەروون شـیکاری] ئـامرازێکی گـەلێك چاکـە بـۆ سـەرفرازی و خـۆ ڕزگارکردن. ئەو کاتەی کـە بـۆ یەکـەمجار نەخۆشـێك لەسـەر قەرەوێڵـە ڕاکشـا، ئـەوەیان بـە ڕاسـتی هەنگاوێکی گەورە بوو بۆ سەرجەم مرۆڤایەتی. بەڵام خەڵکی لـە دەرەوەی نەخۆشـخانەو دوور لـە یارمـەتی دەروونـنـاس و ڕاکشـان لەسـەر قەرەوێڵە دەتوانـن بـە جۆرەها شێوە یارمەتی خۆیـان بـدەن. مـن مەبەسـتم نییـە بڵێـم کـە نـاکرێ تـۆ ئـارام لەسـەر قەرەوێڵـە ڕابکشـێیت و قسـەکانی دڵـی خـۆت بکـەیت؛ مـن

چـــەندەها جـــار ســـەركەوتووانە هـــەر لـــە ڕێی تەلەفونـــەوە یارمـــەتی خـــەڵكم داوە كـــە ڕاز و نهێنییـــەكانی خۆیـــان بدركێنـــن، هەمیشـــە خـــەڵكی توانای ئەوەی هەیە بـە یارمـەتی دەروونناسـەكان لـە كێشەو گرفتەكانی خۆیان نزیك ببنەوە. یـەكێك لـەو هۆیانـەی كـە وا دەكـات پرۆســەی [دەروون شـیكاری] ماوەیـەكی درێـژ بخایـەنێت ئەوەیـە كـە ئـەو خەڵكـە ئامادە نییـە لـەوە تێبگـات كـە گۆڕانـی ئـەوان بـەرەو باشتر پەیوەندی بە خۆیانەوە هەیە، ئەگـەر بیانـەوێ لە ناخەوە بگۆڕێن، دەبێ لە خۆیان بپرسـن كـە بـایی چـەند ئامـادەن دڵ و دەروونـی خۆیـان بكەنـەوە و بگۆڕێـن. نابـێ گـوێ بـەوە بـدەن كـە چـەندەها جـار پێویستیان بەوە دەبێ بچنە ناو نـاخی خۆیـان و خـۆ بخوێننـەوە، نابـێ گـوێ بـەوە بـــدەن كـــە چـــەندە پێویســـتیان بـــەوە دەبـــێ، لـــە ڕووی ڕۆحـــی و سۆزدارییەوە، خۆ پاك بكەنەوە، خۆ بـەتاڵ بكەنـەوە، دەبێ ماندووبن، خۆ هەوەنتە نییە، مرۆڤ بـە شـەوو ڕۆژێك ناگۆڕێ.

★

+بەڵام من هەستێكی وام هەیە كە هەندێك جار گۆڕان، مەبەستم گۆڕانی مرۆڤە، زۆر ئاسان بێ. بەسـەر

خۆم هاتووە. سەیرە.. هەندێ جار کت و پڕ هەستێکی جیاوازت دەبێ سەبارەت بە کەسێک یان شتێک؛ کت و پڕ بارێکی قورس لەسەر شانت لا دەچێت، یان دەرگاکان بە ڕووتدا دەکرێنەوە، شتێک کە تۆ بۆی ماندوو بوویت و لە ململانێدا بوویت کە وەدەستی بێنیت، زۆر ئاسان دێ بە دەستتەوە.

*بەڵێ.. لەوە دەچێ هەندێ جار پەرجوویەك (موعجیزە) یەك بخولقێ، ئەوەش شتێکی چاکە، چونکە یارمەتی خەڵکی دەدات کە لە ژیاندا ڕێ بکەن. بەڵام هەموو شتێك پێویستە، لە سەرەتاوە، بە هەوڵ و ململانێ دەست پێ بکات.

زۆر لە هەوڵەکان بۆ خولقانی پەرجووە، پەرجوویەك کە هەمیشە بۆ ئەوانە دێتە پێشێ کە چاوەڕێی دەکەن. بەڵام زیاتر دەخایەنێت لەو تاوە گۆڕانانەی کت و پڕ مرۆڤ دادەگرێ. ئەمەیان کردەیەکە هۆشیارانە هەڵیدەبژێرین، ئەوەیان بڕیارێکە ئەو کاتەی دەڵێیت: ئیدی ژیانی خۆمان لەلای خۆمانەو لە دەستی کەسێکی دیکەدا نییە. هەندێك بڕوایان وایە کە باوکێکی باش یان دایکێکی باش دەتوانێ ڕۆڵی دەروونناسێك ببینێ و لەو شیکاری و دەروون هەڵکۆڵینەدا یارمەتیدەرێکی

گەورە بێ، بەڵام چ دەکەی کە خەڵکێکی ئەو جۆرە دایك و باوکەی نییە، ئێمە هەمیشە وا هەست دەکەین کە ئیدی خێر و خۆشیمان وا بە دەست دایك و باوکانمانەوەیە، ئیدی لەمڕۆوە دەبێ ئەوان بایەخمان پێبدەن. تا ڕادەیەك ڕاست دەکەن، لە هەمووشی گرنگتر ئەوەیە کە ئەو کەسەی بیەوێ ڕۆڵی دەروونناس ببینێ؛ مەرجی یەکەم ئەوەیە کە بایەخ و خۆشەویستی بۆ بەرامبەرەکەی هەبێ. بەڵام خەڵکی ئەوەشی لە یاد دەچێتەوە کە دایك و باوکی باش ئەو دوو کەسەن کە یارمەتی منداڵەکەیان دەدەن خۆی بایەخ بە خۆی بدات و ئاگای لە خۆی بێ. یەکێك وتوویەتی کە ئەگەر تۆ ژەمە خۆراکێك بدەیت بە کەسێك، ئەوە هەر بۆ ئەو ڕۆژە تێری دەکەیت، بەڵام ئەگەر فێری ئەوەی بکەیت کە چۆن گەشە بکات و گەورە بێو پشت بە خۆی ببەستێت، ئەوە دەتوانێت بە درێژایی ژیانی خەمی خۆراك و خزمەتی خۆی بخوات.

ئەوکاتەی کە تۆ بڕیار دەدەیت کە ئاگات لە خۆت بێ و خزمەتی خۆت بکەیت، خۆت سەردار و بەرپرسی بوون و ژیانی خۆت بی، ئەوە ئەو کاتەیە کە ئەرك و کارێکی قورست لە بەردەمدایە. ئەوەیان

بیرکردنـــەوەو مـــاندووبوونێکی زۆری دەوێ تـــاکو بتوانیت خـۆت لـەو خـووە خەراپانـەی خـۆت قورتـار بکەیت. خۆ لەوانەشە بەشێك لە تۆدا سـەغڵەت بـێو بەو گۆڕانانەی کە تۆ بە تەمایت لە خۆتدا بـەرپایان بکـەیت، ئـەو بەشـــەی کـە لـە تۆدایـەو زۆر ئـارام و خۆشـحاڵە بـەو هـەڵس و کـەوت و خـووە کۆنانــەت، دەیـەوێ هــەروەکو جـاران ژیـان بباتـە سـەر، هیـچ ئـارەزوو ناکـات شـتەکان بـە جۆرێکـی جیـاواز ببینـێ، ناشیەوێ بە کارێکی جیا هەڵبستێ، بۆیـە ئـەو بەشـە لە خود و ڕۆحی تۆدا دەجـەنگێت کـە شـتەکان وەکـو خۆیان بن و نەگۆڕێن.

★

+ژمارەیەکی زۆر لە ئێمەومانان حەز دەکەن هەموو شتێک بکەن، کەچی حەز بە گۆڕانی خۆیان ناکەن. بەڵام گەر بە ڕاستی مەسەلەکە وەربگرین، دەبێ ئەو هەوڵە قووڵتر بێ لە گۆڕانی چەند هەڵس و کەوت و خوویەکی سادەو ساکار کە مرۆڤ دەتوانێ بە ئاسوودەیی وازیان لێ بهێنێ و ئاسان لە کۆڵ خۆیانی بکاتەوە. بێگومان شتەکان لەوە کوشندەترن.

★هــەموو ئــەو شــتانەی کــە بایــەخمان پێــدان کۆمەڵێ بابەتی گرنگن، هەبوون و نەبوونیان زۆر لە

سـەرمان دەوەسـتێ: هـەموو خـەون و خـەیاڵ و ختوورەکانمـان، هـەرچی فانتازیایـەك کـە هەمانـە ترسناك و کوشندەن، جێ بایەخن، زۆر ئەنجامی باش و خـەراپ لەسـەر ئـەو خـەیاڵ و فانتازیانـەی ئێمـە وەسـتاوە، هەسـتی ئێمـە سـەبارەت بـەوەی ئـاخۆ کـە ژینـی ئێمـە لـەم جیهانـەدا ڕاسـت و دروسـتە یـان نـا مەسەلەیەکی پڕ بایەخە، سەبارەت بە خودی خۆمان کە چەندە خۆمانین. بە مانایەکی قووڵتر، بەشێك لـە خودی هەر یەك لە ئێمە هەست دەکا کەی هەڕەشەی لەسەرەو هەوڵیش دەدات هەمیشە بجەنگێت لە پێناو مانەوەو ژیان.

خۆی وایە.. بەڵام هەمیشە لـە پرۆسـەی گۆڕانـدا بـەدحاڵی بوونێـك هەیـە. ئـەوەی کـە لـەژێر هەڕەشـەدایە هـەڵس و کـەوت و خـووە خەراپـەکانی خۆمانـە، خـووی خـەراپی بیرکردنـەوە و چۆنیـەتی ڕەفتارمان کە هەموو ژیانی ئێمەی ژەهراوی کردووە.

ڕزگـاربوون لـەو هـەموو خـوو و خـدە خەراپانـە مـاوەی دەوێ و سـوور بـوون و پـێ لەسـەرداگرتن و بـەردەوامی گەرەکە. ئـەوە بـە تـەنیا بـەس نییـە کـە بتـەوێت بگۆڕێـت، دەبـێ ئـەو نیـازو مەبەسـت و ویستنەت بوێت. تۆ پێویستە ئەوەت بوێت، هەتا ئەو

کاتەشی کە ناتەوێت بگۆڕێیت. دەیەها شێوە هەیە بۆ گەیشتن بەو مەبەستە، هەندێك لەو شێوانە زۆر کۆنن، بۆ نموونە کەسێك پێت دەڵێ -"نرخی ئازادی ئەوەیە کە دەبێت هەمیشەو تا ئەبەد وەئاگا بیت و چاوەدێر بیت لە دەستی نەدەیت!"

یەکێکی دیکە پێت دەڵێ -"دووبارەو سێ بارەو دە بارە هەوڵدە!" کۆنە.. بەڵام ڕاستە. تۆ دەبێت چاودێری ئەوە بیت کە چ دەکەیت. هەرکاتێك ویستت خۆت بگریت و بچوکی بکەیتەوە، یان لە پایەو پلەی خۆت دابەزێنیت، یەکسەر بوەستەو سەیرێکی دەوروبەری خۆت بکەو ورە بدەرە بەرخۆت و خۆت بەرز بکەرەوە.. هەوڵبدە کە ڕاست بیتەوە.

ئەوەش پێویستی بەوە هەیە کە وێنەی شتەکان وەکو خۆیان ببینیت، ئەو ڕاستییانەی کە لە دەرەوە هەن. خەڵکی بۆ هەمیشە دەیانەوێ بێ کەم و کوڕی و تەواوبن، کەچی هەر خۆیان ئەو ئازایەتییەی خۆیان دەدۆڕێنن، چ پێویست ناکات وابن، دەبێ واز لەم جۆرە بۆچوونە بهێنن. کامڵبوون هەرگیز بۆ مرۆڤ نەهاتووە. لەوانەیە هەندێ شاکاری هونەر و ئەدەب هەبن جوان و تەواو بن، بەڵام کەی هەموو

کـاره هونـــەری و ئەدەبییـــەکان ئـــەو شـــتە پـــڕو دروستەن؟ مرۆڤێکی تەواو و بێغەوش -هەرکێ بێ- مرۆڤێکە کە (تەحـەمول) نـاکرێ. دادگـایی کردنـی خـۆت بـەوەی کـە ببیتـە (سـوپەرمان)؛ کەسـێکی کارامەو باڵا، جارێکی دیکە، ئەوەش دەبێتەوە بەوەی کە تۆ مامەڵەیەکی زۆر خەراپ لەگەڵ خـودی خۆتـدا دەکەیت، هـەر ئـەوەش بیانوویـەکی باشـە بـەوەی واز لەم خەیاڵە بهێنیت، هـەرگیز دادگایی خـۆت مەکـە؛ خۆت وەکو هەیت پێ قەبووڵ بێو بـەڵام تکایـە هـەر لەو شوێنە مەوەستەو بجووڵێ.

+مەبەستتە بڵێی: خۆم بـە هـەموو هەڵـەو هـەراو هوریاو ناڕێکییەکەوە بوێت؟ بەڵام وام زانی هەوڵی من ئـەوە بـێ کـە چیدیکـە خـاوەنی ئـەو هەڵـەو هەنگامەیە نەبم.

★ئەگەر ئەوە بکەیت، تۆ تاکە کەسێك دەبیـت کـە ئەوەت کردبێ.

+تۆ دەزانیـت کـە شتێکی تـر هەیـە کـە زۆر سـەغڵەتم دەکـات: ئـەو هـەموو وە ئاگـابوون و چاودێری و کارکردنـە زۆرە کـە کۆتـایی نییـە، هەرکـە بیری لێ دەکەمـەوە مـاندووم دەکـات. مەسـەلەکە گەمـەو سـوعبەت نییـە، ئـەرکێکی

قورسـە. كوانـێ ئـەو هـەموو خۆشـی و گـەرم و گوڕییەی لە سەرەتادا لێی دواین؟ ئەی لە کوێوە دێ بڕیاری خۆڕسک و سەلیقەیی کارکردن؟

*هەموو خەڵکی قسە لەوە دەکەن کـە حـەز بـەوە دەکەن بە سەلیقەو خۆڕسکانە کاربکەن، ئەگەر بکرێ لە دەرەوەی هەسـتەکانی خۆیانـەوە بـن. ئـەو خەڵکـە خۆیـان دەنێـو کۆمـەڵێك سـندوقی مەعریفـەتدا ئاخنیوە، لـەوێدا زۆر بـە زەحمـەت هەسـت و نەسـتی خۆیـان بـۆ دەخوێندرێتـەوە.. یـا بـا بڵێـین چیـتر ناتوانن. نائومێدن لەوەی بە سادەیی و ئاشکرا هەست و سۆزی خۆیان تاقی بکەنەوە. ئەوان لـەو بڕوایـەدان کە ئەگەر بتوانن مێشك و عەقڵی خۆیان فڕێ بـدەن، دەتوانن سـەرفراز و ئـازاد بـن. ئـەوەیان یەکێکـە لـەو بیرۆکانـەی کـە ڕۆماننووسـی ئینگلـیزی [دی. ئێـچ. لۆرانس] پشتگیری لێ دەکرد.

بـەڵام نـە سەربەسـتی و نــە هەسـت و سـۆزەکان ئـەوەندە سـادەو سـاکارن. لـەنێو هەریـەك لـە ئێمـەدا گەلێ کاردانەوەی بە پرۆگرام کراو هەیە لە بەرامبـەر زۆر شـت کـە ڕووبـەڕوومان دەبێتـەوە –وە یادکەوتنـەوەی هـەر هـەموو سەرزەنشـت و هەڕەشەکان، کۆمەڵێ یاساو ڕێنمـایی هـەڵس و کـەوت

کردن کە لە قوتابخانەدا دەیانخوێنین، سۆزێك بۆ نیشتمان و گەڕانەوە بۆ ڕابردوو، حەکایەتەکانی پیرەژنەکان- هەر هەموو ئەو شتانە لەگەڵ هەست و نەستی ڕاستەقینەی ئێمەدا تێکەڵ دەبن. کەواتە، لە ڕووی پراکتیکییەوە، مەسەلەی (سەلیقەیی و تەڕدەستی) بۆ هەمیشە بەو مانایە دێ کە هەریەك لە ئێمە ئامادەو تەییارە کە یەکەم شت ڕاو بکا کە دەنێو مێشکیدا دەدرەوشێتەوە، یەکەمین بیرۆکەو یەکەمین خەیاڵ؛ هەروەك ئەوەی پەیامێك بێ و لە قووڵایی دڵ و دەروونمانەوە هاتبێ. بەڵام خۆ دەکرێ ناخ و دڵ و دەروونی هەریەك لە ئێمە پیس بووبێ. وا چاکە ئەو هەڵس و کەوت و کاردانەوانەی خۆمان بپشکنین و لێیان وردبینەوە ئەو کاتەی وەدەر دەکەون، تاوەکو بزانین ئاخۆ ئەو پەیامانە لە کوێوە دێن؟ دەبێ بڕیار بدەین کار بە کامەیان بکەین، کامەیان بە ڕاستی لەگەڵ حەز و ئارەزووی ئێمە یەکدی دەگرێتەوە. ئەوەش بەو مانایە نایەت کە هەر ساتە ناساتێك چاودێری خۆت بکەیت. پێویست ناکات ئەوەندە لە خۆت ڕابمێنی و وردبیتەوە، هەروەك ئەو [هەزار پێ]یەی کە بیری چووبۆوە چۆن ڕێ بکات. بەڵکو مەسەلەکە واهی پێك دێ: کە تۆ

خۆت بدەیتە دەست هەست و نەستە ڕاستەقینەکانی خۆت، ئەوسا دەبینیت کە کارکردە دەبیت. ئەگەر تۆ مەبەستت بێ بە دڵگەرمییەوە کاربکەیت و هەوڵ و تەقەللا بدەیت، ئەوسا خۆت دەبینیت کە چەندە گەرم و گوڕانە دێیتە مەیدانێ.

خەڵکی دەڵێن: ئێمە دەمانەوێ هەموو شتەکان ئاسان بێنە دەست و ژیان بەڕێوە بڕوات. دەی باشە گەر وایە.. یەکەم شت کە پێویستە ئەوەیە کە خۆمان بین، زاڵ بین، بە تەنها ئەو کاتە کارەکانت بۆ ئاسان دەبن کە تۆ بتوانیت یەکەمین بەرپرسی کاروکردەوەکانی خۆت بیت، هەر ئەوەیە وات لێ دەکا چاوەڕێی چاکەو جوانی بیت، هەر ئەوەشە مانای سەلیقەیی و تەردەستی و کردەی خۆڕسکی. هەربۆیە (سێکس- جووت بوون) کردەیەکی پڕ لە ڕەزامەندییە بۆ کەسانی گەورە. بە تەنها کەسانی گەورەو پێگەیشتوو دەتوانن خاوەنی خۆیان بن، دەشتوانن واز لە خودپەرستی بێنن و لە هەر پەیوەندییەکی کۆکدا تەندروست بێنە دەرێ. ئەم قسەیە دژوار دەردەکەوێ، وەلێ ئەوەیان یەکێکە لە نهێنییەکانی خۆشەویستی.

★

+وا خەریکە قایلم بکەیت، تا دێ باشتر و باشتر لەم مەسەلەیە تێدەگەم. بەڵام دڵنیا نیم لە خۆم کە تا ئێستا تەواو حاڵی بووبم. چیتر ماوە بیکەم؟

⋆دەبێ فێری ئەوەش بیت کە چۆن چۆنی خۆت دەدوێنیت؟ ئەوەیان زۆر گرنگە. پێویستت بەوە دەبێت کە شتەکان شی بکەیتەوە، تاوەکو بتوانیت خۆت لە خۆت دڵنیا بیت. تۆ پێویستت بەوە هەیە کە دیالۆگێکی "گفتوگۆ)یەکی بەردەوامت لەگەڵ خۆتدا هەبێت. ئەوەیان لە هەموو کات و هەڵوێستە خەراپ و زۆر ئاڵۆزەکاندا یارمەتیت دەدات. ئەوکاتەی منداڵێکی زۆر لاسار و هار لەناو تۆدا وەئاگا هات و ویستی ئازاری دەوروبەر بدات، دەتوانیت بیوەستێنیت و گفتوگۆی لەگەڵ بکەیت؛ دەتوانیت پێی بڵێیت - "نا.. وا مەکە!" هەندێ جار، لەوانەیە بە جۆرێکی دیکە بکەوێتەوە. ئەگەر بایەخ بەو شتانە بدەیت، دەتوانیت لەو ساتەوەختەدا چیت بوێت؛ بیکەیت، ناهێڵێت شتەکان لە دەست دەربچن. هەمیشە هێزی ئەوەت دەبێت کە زاڵ بیت بەسەر خۆتداو هەر شتێك کە حەزی پێ نەکەیت؛ بوەستیت؛ ئەوەیان شتێکە کە زۆر باشە بیزانیت. لە سەرەتادا قورسە، بەڵام هێدی هێدی ئاسان دەبێت.

★

+هەر دەڵێی سەربەستی مرۆڤ لەسەر ئەو سووک هەڵوێست و کورتە وەستان و تێڕامانانە وەستاوە. چ پەراوێزێکی بەرتەسکی هەیە: ئازادی.

★گرفتەکە ئەوەیە کە تۆ هەمیشە باش ڕەفتار ناکەیت. بۆ نموونە: گەر ئەو منداڵە لاسار و بێ گوێیەی ناو تۆ گەرەکی بوو ڕەفتارێکی ناشیرین بنوێنێ، تکایە نەکەی دەست بەجێ سزای خۆت بدەیت؛ بە داخەوە تۆ زۆر جاران ئەوە ڕەفتارتەو زوو زوو سزای خۆت دەدەیت. ئەو منداڵە ببەخشە کە لەناو ناخی خۆت دایە. زۆربەی ئەو شتانەی کە خۆت زۆر بە ناجۆرو ناپەسەندیان دەزانیت، وانییە گەر بتوانیت جوان مامەڵە لەگەڵ خودی خۆتدا بکەیت. ئێمە زۆر جاران زۆر شتی سەیرو سەمەرە دژ بە خۆمان دەکەین تەنها بۆ ئەوەمانە بیسەلمێنین کە ئێمە ئەو کەسە خەراپەین کە بە منالی بووین؛ کە دەکرێ ئەو کەسە خەراپەی سەردەمی منداڵی بە تەنها دەستکردی خەیاڵی خۆمان بێ. ئێمە هەندێك جار دەتلێینەوە و ئازار دەچێژین بە دەست ئەو گوناهانەی کە بە تەنها خەیاڵ بوون، وەك ئەوەی کە هەستێکی سەیرمان هەبووبێ بە منداڵی دەرهەق بە

دایــەو بابــە، وەك ئــەوەی وەڕس و تــووڕەو داخــدار بووبـین چونکـە لـە دوای ئێمـەوە منــاڵێك لـە دایـك بووبـێ و ئەسـتێرەی ئـەو منداڵــە هەڵکشـابێ و هـی ئێمـە داکشـابێ، ئــەو هەسـتەی کـە وای لێکردووییـن خۆمـان بـێ نـرخ بزانـین و بڕوامـان بــە خۆمــان دۆڕاندبێت. ئێمە پێمان وتراوە کـە ڕقمان لـە گونـاه بـێو گوناهکارمـان خـۆش بـوێ، بــەڵام ئێمــە بــە ڕێگەیەکی دیکەدا دەڕۆین و مـەیلی شتێکی دیکەمان هەیە. ئێمە ڕقمان لەو گوناهکارەیـەو کە لـە ناخمان دایـە، لــەولاوەش بــە گوناهەکــەوە نووســاوین و لێی نابینەوە. هەوڵ مەدە هەڵەکانت لە قـەوارەی خۆیـان گـەورەتر بکـەیت. تەنـها هـەوڵی ئــەوە بـدە کـە تــێ بگـەیت بۆچی ئـەو هەڵانــەت کـردووەو دواجـاریش بتوانە بێیتەوە سەر ڕاستە ڕێ.

هـەموو ئـەو سـۆز و خۆشەویسـتی و بایەخــەی گەرەکتە بەو مناڵە زینـدووەی ببەخشیت، دەتوانیـت بە خۆتی ببەخشیت. ئەو کاتەی توانیت ئەو مناڵەی ناو ناخت بناسیت، ئەوسا هەست بەوە دەکەیت کەی فشــاری بخەیتــە ســەر، کــەی خۆشــی و ئــارامی پێببەخشیت، کەی وازی لێبێنـی و بـە تـەنیا جـێی بـهێڵیت. ئەگـەر گەیشتیتە ئـەو قۆناغـەی کـە ئـەو

منداڵـەی نــاو نــاخی خـۆت بناسـیت، ئەوسـا چاكــتر دەتوانیـت هاوســۆزی خـۆت بیــت. دەتوانیــت خـۆت لەسەر ئەوە ڕابێنیت كەی هێمن و ئارام بیت، نەرم و نیان، چ كاتێكیش داواكانت لە خۆت هـەبێت. دواجـار دەبێـت هــەوڵی ئــەوە بدەیــت چـۆن لەگــەڵ خــودی خۆتـدا بگونجێیـت، لەگـەڵ خۆتــدا هــاوڕێ و دۆســت بیـت، هەڵبكـەیت، هـەوڵبدە ئـەو منداڵەی نــاو نــاخی خـۆت بگریتـە بـاوەش؛ لەگـەڵ خۆتـدا پـــرد دروسـت بكـە. ئـەوەیان هـێز و وزەیـەكی گـەورە لـەناو ڕۆحــی تۆدا عەمبار دەكات، هەركاتێك پێویستت پــێ بــوو.. بە كەڵكت دێ.

جارێكیــان مـــن پیـــاوێكم بینـــی زۆر غـــەمگین، قــەهرێكی گــەورەی دەخـــوارد. نزیكــترین هــاوڕێی مردبـــوو، هەســـتی دەكـــرد دوای مـــەرگی ئـــەو زۆر تەنیایە. من لەگەڵیا دانیشتم و بە قووڵی هەستم بــە ژان و ئازارەكـانی دەكـرد. دواجـار پێــم وت -"لــەوە دەچێت تۆ باشترین هاوڕێی خۆت لە دەست دابێ".

وتی - "بەڵێ.. وایە".

پێم وت -"تۆ دەزانیت باشترین هاوڕێی تۆ كێیە؟".

بە سەرسـامییەوە سـەیرێكی كــردم. بــۆ ســاتێك ڕامــاو خــەیاڵ بردییــەوە، چاوەكــانی پــڕ بــوون لــە

فرمێسك، پاشان وتی - "وا بزانم ئەوەیان زۆر ڕاستە- تۆ خۆت باشترین هاوڕێی خۆتیت".

★

+باشە ئەگەر ئێمە هەموو ئەو شتانە بکەین، لەو هەموو شتانەش تێبگەین.. ئایا بە ڕاستی ژیانی ئێمە دەگۆڕێت؟

★ئەگەر ئێمە فێری ئەوە ببین چۆن خۆشەویستی بکەین و بتوانین خۆ پەروەردە بکەین، زۆر لەوە دەوڵەمەندتر دەبین کە خەیاڵمان بۆی بچێت، بەڵام هێشتا کۆمەڵێك گرفت و کێشە دەمێنن کە سەرو دڵمان بگرن، بە دەست کۆمەڵێك بەزین و نوشوستی ڕاستەقینەدا دەتلێینەوە و ئازار دەچێژین. ژیان خۆشی ناو گەشت و گوزار نییە -یان باخێکی پڕ لە گوڵ بێت. جیهان بە پێی بەرژەوەندی ئێمە هەڵناسوڕێ، هەندێك ڕێو ڕەسم و مەرجی ئینسانی هەیە کە کەس ناتوانێت لێی دەربچێت، ئێمە پابەندین بە کۆمەڵێك یاساوە کە دەربازبوون لێیان قورسە، ئەم دونیایەی ئێمە لە ئازار و گرفت و نوشوستی و زیان و لە دەست چوون بەدەر نییە. بەڵام دەتوانین هەرچی هێز و وزەی هەمانە بیخەینە گەڕ تاوەکو بەرگەی ناخۆشییەکان بگرین،

هەوڵ بدەین گەورەترین پشکی خۆمان لەو ژیانە وەدەست بێنین. ئەگەر ئێمە بتوانین خۆمان لەو خەیاڵ و فانتازیایە ئازاد بکەین کە هەمانە، فێری ئەوە ببین و بزانین سەرچاوە ڕاستەقینەکانی هێز و وزەی ئێمە وا لە کوێدا، ئەوسا تێدەگەین کە هەر هەموو جیهان:

دەرگاکانی لە بەردەمی ئێمەدا کراوە دەبن و دەتوانین هەموو کونجێکی بپشکنین.. ئیدی دونیا چاوەڕێی ئێمە دەبێت.

خەڵکی هەمیشە حەز دەکەن کە وا خۆیان ببینن کە هیلاك و هەلاهەلان، وای دەنوێنن کە شت نەماوە تاقی نەکەنەوە، هەرچی وزەو هێزی هەیانە بەکاریان هێناوە و شت نەماوە نەیکەن، هەر چییەکیان لە دەست هاتووە کردوویانە، ئەو خەڵکە ئامادەن لەبەردەمی خۆیاندا ببەزن. لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەر ئێمە هەر هەموو تواناو ئەگەرەکان لە بەردەمی خۆمان دابنێین، بێگومان ئەوە وەکو کانی و زنەیەك وایە کە بەردەوام ئاوی لێ هەڵبقوڵێ، لەنێو هەریەك لە ئێمەدا وزەیەکی لە بن نەهاتوو هەیە، ئەوە وەکو سەرمایەیەك وایە کە لە بانقێك دامان نابێ و دەستمان لێ نەدابێ. ئەمەیان سادەترین جۆری

خۆشی بەخشینە، ئەمەیان کۆتایی نایە، هەرگیز بێزار نابیت، ئەوەیان وزە و توانایەکە کە دەتپارێزێت. کاتێك "بێرنارد بێرنسن"، ڕەخنەگری هونەری، تەمەنی گەیشتە نەوەد، وتی - "من بەوپەڕی تاسەوە لەسەر سووچی شەقامەکان دەوەستم، شەقەکەم بە دەستەوەیە، بانگی ڕێبوارەکان دەکەم و سواڵ و تکای ئەوەیان لێ دەکەم کە ئەگەر هەر چرکەیەکیان هەیەو کەڵکیان لێ وەرنەگرتووە، بیبەخشن بە من!" ئەو کابرایە دەیتوانی تا ئەوپەڕی لەزەت لە هەموو چرکەیەکی ژیانی خۆی بکات. دەتوانیت بڵێیت کە "ئەم پیاوێکی زۆر دەگمەن بوو".

بەڵام ئێمەش دەتوانین ئەوە بکەین.

★

+ئەوەیان وەک نهێنی ژیان و زیندەگی وایە. هیوادارم کە بتوانین ئاواهی بژین.

★هیچ گومانی تیا نییە کە دەتوانین. من زۆر کەسم بینیوە کە توانیویانەو بە ڕاستی توانیویانە ئاواهی بژین. ئێمە هەمووومان دەتوانین یارمەتی خۆمان بدەین کە بگۆڕێین، پێبگەین و گەورەتر بین، ببین بەو کەسەی کە لەناو ئێمەدایەو.. دەبێ

ببین. دەتوانین فێربین کە چۆن چۆنی ببین بە باشترین هاوڕێی خۆمان. ئەگەر وا بکەین، ئەوە تا دونیا ماوە هاوڕێیەکی جوانمان دەبێت. هەمیشە دەتوانین ورەی خۆمان بەرز ڕابگرین. دەتوانین ئارامی بە خۆمان ببەخشین، یارمەتی خۆمان بدەین و ڕۆحی خۆمان ئاسوودە و تێر بکەین ئەو کاتەی هیچ کەسێك لە دەورمان نییە. ئێمە باشترین سەرچاوەی وزەو هێز و توانستی خۆمانین، باشترین ڕێنماییکەر و ڕاوێژکاری خۆمانین. ئێمە هەر هەموومان ڕاهاتووین کە چاوەڕێی کەسێك بین وشەیەکی ناسکمان دەرهەق بڵێ، بەڵام خۆ ئێمە بە هەزارەها قسەی جوان و ناسکمان هەیە دەرهەق بە خۆمان کە دەکرێ بە خۆمانی بڵێین.

★

+من وا هەست دەکەم کە گەلێک نهێنی هەبوون؛ لە تۆوە فێریان بووم، زۆر پەند و حیکمەتی جوانم لەتۆوە بیست. هیوادارم هیچیانم لەبیر نەچێتەوە.

★بێگومان وەیادت دەکەونەوە؛ بۆ هەمیشەش کەڵکیان لێ دەبینیت.

"سەبارەت بەو نووسەرانە"

"میلدرید نیومان" و "بێرنارد بێرکۆتس" ژن و مێردن. هەردووکیان دەروونناسن و لە "نیویۆرك" وانەی دەروون زانی دەڵێنەوە. هەردووکیان ئەندامی "کۆمەڵەی دەروونناسانی نیشتمانی"ن، دیارە ئەو کۆمەڵەیە ئەمریکییە و ئەوان ئەندامی کۆمەڵێك ڕێکخراوی پیشەیین.

خاتوو میلدرید لە کۆلێژی بالآی -هەنتەر- دەرچووە و هەر لەوێدا ماستەری لە دەروونزانی وەرگرتووە. خاتوو "نیومان" لەژێر دەستی "ثیودۆر رەیك" بۆ چەندەها ساڵ کاری کردووە، توانی پرۆگرامێکی تەواو لەسەر (دەروونشیکاری) تەواو بکات، بەڕێوەبردنی ئەو پرۆگرامە لە لایەن هەمان "کۆمەڵەی دەروونناسانی نیشتمانی" بەڕێوە چوو. خاتوو "نیومان" جگە لەو کارەی سەرەوە، سەرپەرشتیارە لە دەزگای خزمەتگوزاری و ڕێنمایی کردنی خەڵکی لە "نیویۆرك" دیارە کارەکانیشی بوونەتە بەشێك لە کتێبەکەی کە لە ساڵی (1970)دا دەرچوو: لەژێر ناوی "چەند ڕێبازێکی نوێ بۆ ڕێنماییکردنی منداڵان". ئەو کتێبە وەك ئەنتۆلۆژی

کۆمەڵێك نووسەر کە لەسەر جیهانی منداڵان و "شیکاری دەروونی" کاری گەورەیان ئەنجام داوە؛ وەك ڕێبەرێك خەڵکی کەڵکی لێدەبینن.

"بێرنارد بێرکۆتس" دەرچووی کۆلیژی "نیویۆرك"ە، ماستەری لە زاکۆی کۆلۆمبیا تەواوکرد، دکتۆراکەشی لە زانکۆی "نیویۆرك" بوو. پاشان پەیوەندی کرد بە (پەیمانگای ئالفرێد ئادلەر)، دیارە ئەو پەیمانگایە هەر بە ناوی دەروونزانی گەورە – ئادلەر- خۆیەتی، جگە لەوەش، لە هەمان کاتدا لەو سەنتەرەش کاری دەکرد کە بایەخی بە نەخۆشییەکانی عەقڵ دەدا، زیاتریش قوتابیانی خوێندنی باڵا تیایدا کارمەند بوون و ئەزموونی خۆیان دەوڵەمەند دەکرد. دکتۆر "بێرکۆتس" لە هەردوو کۆلێژی "جۆن جەی" و "نیویۆرك ستی"دا سەرگەرمی وانەوتنەوە و لێکۆڵینەوە بوو، کۆلێژی "جۆن جەی" بایەخی تەواوی بە مەسەلەکانی تاوان دەدا، ئەم وەك نووسەرێك بەرهەمی خۆی لە زۆربەی ڕۆژنامەو گۆڤارەکاندا بڵاودەکردەوە.

یاوەری سێیەم لە دەرکردنی کتێبی "چۆن دەبیت بە باشترین هاوڕێی خۆت". کە "جین ئۆون"ەو لە "نیو جێرسی" گەورە بووە، دەرچووی کۆلیژی

"سـكيدمۆر"ه. لـه زانكـۆ كۆلۆمبيـا ماســتەرى لــه "فەلســەفە" وەرگرتـــووە، ئـــەو خانمـــە دەيـــەها لێكۆڵینەوەی لەسەر كێشەو گرفتـەكان ئامـادە دەكـرد و لە ڕێی كەناڵەكانی تەلەفزیۆنەوە پەخش دەكـران، لـــە دەزگایەكیشـــدا وەك نووســـەر پـــەرەی بـــە توێژینـــەوەكانی خـــۆی داوە و زۆر بایەخیشـــی بـــە جەماوەر و بوونی ڕاو و ڕای گشـتی داوە، ئـەو خانمـە شووی كردووە و وەك نووسەرێكی ئازاد لە (نیویۆرك ستی) دەژی.

***بەشێك لـە خوێندنــەوەكانی هــەندێك لــە نووسەران:**

"ڕێكس رید" وتوویەتی:

"زۆر دەگمەنە كەسێك هەبێ و لەســەر ئـەم گۆی زەوییە بژی و گرفـت و كێشـەی نـەبێ، ئـەو گرفت و كێشانەی كە سەرچاوەكەیان ڕۆحی خۆمانە. هەندێك جــار ئێمــە گــەروەترین و خـــەراپترین دوژمنـــی خۆمـانین بێ ئـەوەی كـە پـێی بزانـین. ئــەم كتێبــە دانســقەیە دەتوانێـت گرفتــەكانت چارەســەر بكــات بەوەی كـە یارمـەتیت دەدات خۆتـت خـۆش بـوێ. بـە هەســت و ســۆز و حیكمــەت و ڕۆحێكــی ڕێنمــایی كەرەوە نووسراوە. ئەوە كتێبێك نییـە لەسـەر وشـەی "چـۆن" بوەســتێت، بــەڵكو زیــاتر فــێرت دەكــات "كـاركردە" بیـت. هــەر كەســێكم ناســیبێ و ئـــەم كتێبـەی خوێندبێتـەوە، دواجـار كەسـێكی باشــتری لێ دەرچووە؛ لەچاو جـاران. تكایـە.. بیخوێنـەوە. ژیـانت دەگۆڕێت. بە دڵنیاییەوە دەیڵێم كە ژیانی منی گۆڕی.

★"نۆرا ئیفرن" وتوویەتی:

(میلدریــد نیومـــان) و (بێرنـــارد بـــێركۆتس) كتێبێكی زۆر دەگمەنیان نووسیوە. مـن پێتـان دەڵێـم

که ئەم کتێبە پڕە لە ئەفسوون- بەڵام هەموو جوانی کتێبەکەش لەوەدایە کە باس لە سیحر و ئەفسانە ناکات. با بە کورتی و سادەیی پێتان بڵێم کە (من بێ ئەم کتێبە ناژیم).

*"نەیل سیمۆن" وتوویەتی:

"خۆی هیچ حەب و دەرمانێکی وا کاریگەر لە ئارادا نییە زۆر بە پەلەو خێرا وات لێبکات کە چۆن ببیت بە باشترین هاوڕێی خۆت. بەڵام ئەگەر من نیگەران و ڕەشبین بم، لە ڕۆژێکدا دوو جاران دەیخوێنمەوە، دیارە پەرداخێك ئاویش لە بەردەمی خۆم دادەنێم. هەموو جارێکیش ورەی منی بەرز کردۆتەوە. ئەم کتێبە ڕۆح و سرۆشتم پێ دەبەخشێ و وات لێدەکات ڕوو لە باشتر بیت."

*"دان گرینبێرگ" وتوویەتی:

"-چۆن دەبیت بە باشترین هاوڕێی خۆت- بەدەر لە هەر گومانێك کتێبێکی زۆر ڕووناکە، بە لایەنی کەمەوە هەفتەی جارێك خوێندنەوە و سەرلەنوێ خوێندنەوەی پێویستە. بەر لە خوێندنەوەی من کەسێکی پەست و غەمگین، ئەوەندە لێوە لەرزە بووم

کە کەمترین شت دەیترساندم، کەسێك بووم کە هەرگیز بوارم بە خۆم نەدەداو ڕۆژگار؛ ڕۆژگاری خۆم نەبوو. هەر لە دوای خوێندنەوەی ئەم کتێبە هەستم کرد هێمن و بە تواناترم لە جاران، یەکسەر چوومە دەرەوە و زۆر بە سادەیی دڵی خۆم بە ئایس کرێمێکی مۆز خۆش کرد."

*"خاتوو پاولا پرێنتس" وتوویەتی:

"ئەم کتێبە داوات لێدەکات کە هیچ کەس نەکەیت بە بەرپرس لە کاروکردەوەکانی خۆت، تاکە کەسێك کە لە شتەکان بەرپرس بێت: خۆتیت."

*"ڕیچارد بێنجامین" وتوویەتی:

"ئەم کتێبە بۆ ئەو کەسانە نووسراوە کە بە تەواوی خۆیان خۆش ناوێ. هەموو شتێك دەگۆڕێت گەر تۆ بتوانیت باشترین هاوڕێی خۆت بیت!"

*"بێری بێرنسن" وتوویەتی:

"لەو کاتانەی کە کێشەو گرفتم زۆر دەبوون، کە زۆر دەشڵەژام؛ ئەم کتێبە بۆ من هەناسەیەکی پاك و قووڵی ناوشاخان بوو. ئێستاکەش.. پاش خوێندنەوەی چەند جارەم بۆ ئەم کتێبە؛ پەند و حیکمەتە بە کەڵکەکانی بوونەتە بەشێك لە ژیانم".

*ڕۆژنامەو گۆڤارەکان ستایشی "چۆن دەبیت بە باشترین هاوڕێی خۆت" دەکەن

1-"جۆرێکە لە گفت و گۆی زیندوو لە ڕووی سایکۆلۆژییەوە کۆك و دامەزراوە.. ئاراستەی ئەو کەسانە کراوە کە ڕقیان لە خۆیانە، یاخود قێز لە خۆیان دەکەنەوە.. خەڵکانێك کە حەوسەڵەی ئەوەیان هەیە ئوتمبێلەکانیان بخەنەگەڕ، بەڵام خۆ دەشکرێ بەوە سەغڵەت نەبن کە خۆ فێر بکەن چۆن چۆنی خۆ بخەنە گەڕ". [نیویۆرك تایمز].

2-"ئەو شتەی کە نووسەران -بێرکۆتس-ەکان- دۆزییانەوە.. شێوازێکی زۆر لە یادکراوە لە گفتوگۆ کردن و مامەڵە، لێك نزیك بوونەوەیەکی ئادەمیانە کە دەکرێ پیێ بڵێین: نزیك بوونەوە لە ناسینی من".
[شیکاگۆ تربیون سندیکت]

3-"ئەم کتێبە پڕ لە سۆزە، پڕە لە یاساو ڕێ و ڕەسمی سەیر و سەمەرە، ڕەچەتەیە بۆ ئەو کەسانەی وەڕس و بێزارن، دەرمانێکە دژ بە فیگاری و نیگەرانی و پەژموردەیی، دژ بە ورە بەردان و بەزین و دژ بە تەنیایی".
[لۆس ئانجلز تایمز]

4-"لـه گەوهـەردا نووسـەرانی ئـەم كتێبـە دەڵێـن: بوەستەو ژیانی ئەمڕۆكەت تێكەڵ بەو هەست و سۆز و كاردانەوانە مەكە كە دەكرێ ناجۆر و ناگونجـاو بـن بە یەكەوە، ئەو هەست و سۆز و كاردانەوانەی كە لـە منالییـەوە لەگـەڵ خۆتـدا هـەڵتگرتوون. بوەسـتەو چیدیكە لە پایەو پلەی خـۆت كـەم مەكـەرەوە، خـۆت مەشكێنە، بچوك مەبەرەوە. هـەر ئـەو نووسـەرانەش یارمەتیت دەدەن كە چۆن بگەیت بەو قۆناغە".

[دیترۆیت فری پرێس]

5-"ئەگەر دەرمانێكی سیحراوی هەبووایە بۆ ژیان و زیندەگـی كـردن، كـە بخرایەتـە نـاو بوتڵێـك و بفرۆشـرایە، دەتوانیـت دڵنیـا بیـت لـەوەی كـە بـەر نەدەكـەوت. بـەڵام لەبـەر ئـەوەی كـە دەرمـانی وا لـە بازاڕدا نییـە، میلدریـد نیومـان و بێرنـارد بـێركۆتس ڕێگـە چارەیـەكی دیكـەیان دۆزییـەوە تـا یارمـەتی خەڵكی بدەن كە ژیانێكی پڕ ماناتر ببەنە سەر، جگە لەوەش، بتوانن ئەوەندە ئازا بن بەسەر ئـەو تـەنگ و چەڵەمانە زاڵ بن كە ناهێڵن بەختەوەر بن".

[ئۆكلاند تربیون]

6-"هەمیشـە، دووبـارەو دەبـارە ئـەم كتێبـە بخوێنـەوە. بـە ڕاسـتی چێـژ بەخشـە، پاشـان لـەوە

تێدەگــەیت کــە بــۆ هــەر دڵــەڕاوکێ و تــرس و نائومێدییەك هۆکاری بەجێ هەن، خوێندنەوەی ئەم کتێبە ئارام بەخشە".

[هارتفۆرد کۆرانت]

7-"کتێبێکـی فریـودەرە، دوورە لـە قسـەی پـڕو پووچ، بە شێوەی پرسـیار و وەڵام دامـەزراوە، کۆك و جوان. ئەوەندە بەرزە کە دەبێ ڕیزی بۆ بگریت".

[هۆستن کرۆنکل]

8-"بـە زمـانێکی شـیرین و ڕوون، دوور لـە زمـانی تەکنیکی، بـەڵام ڕۆشـنبیرانە: فـێرت دەکـات چـۆن لـە ڕووی سـۆزدارییەوە خـۆش بـەخت دەبیـت، بـۆ هـەر کەسـێك گـەر بیـەوێت لـە ڕووی عـەقڵیو ڕۆحییـەوە ئـارام بێـت: خوێندنـەوەی ئـەم کتێبـە بەکەڵکـە، بـۆ تێگەیشتن لە سەرچاوەکانی خۆشی و نەخۆشی".

[لایبرەری جورناڵ]

9-"خەڵکێکی زۆر و جوان بەرەو پیری ئەم کتێبە چوون و ڕێی خۆیان دۆزییەوە بۆ (بوون بە باشترین هـاوڕێی خۆیـان. خۆشـی و گەشـانەوەیان بەڵگەیـەکی ڕوونە کە چۆن ئـەم نامیلکەیـە توانیویـەتی ژیانیـان بگۆڕێت. لەوانەیە ژیانی تۆش بگۆڕێت)".

[مینیپۆلس تریبون]

10-"زۆر گرنگە گوێ لە خۆمان بگرین، ئەگەر بتوانین ببین بە باشترین هاورێی خۆمان، ئەوسا دەتوانین بەختەوەر بین. ئەمەیان کتێبێکی دانسقەیە بۆ ڕێنمایی و ئامۆژگاری".

[پێسا کۆلا نیوز]

11-"هەوڵ بدە ئامۆژگاری ماقووڵ بدۆزیتەوە، هەستی پێ بکەیت، واز لە شتی مناڵانەت بێنە، بەوە ڕازی بە کە ئیدی تۆ گەورە و تەواویت، لەسەر هەردوو پێی خۆت بوەستە".

[دالاس تایمز هیرالد]

12-"دونیایەك سەرسامی و شاگەشکەبوون.. هەموو کەسێك باسی دەکات".

[بۆستن هیرالد ئامریکان]

13-"لە فرۆشدا پلەی یەکەمینەو ئەوەش جێی سەرسامییە.. ئەم کتیبە فیرت دەکات کە چۆن چارەسەری دەرد و گرفتەکانی خۆت بکەیت.. ژمارەیەکی زۆر لە خەلکی کە زۆربەیان ئافرەتن؛ ئەم کتیبە دەخويننەوە و لێی دەدوين".

[نیویۆرك مەگەزین]

14-"میلدرید.. بیرنارد: سوپاس بۆ هەردووکتان، من پیویستم بەم کتیبە هەبوو. ئەو دوو زاتە

دەروونناسن، ئەوان فێرمـان دەكـەن كـە چۆن چۆنـی لەگـەڵ خۆمـاندا دۆسـتایەتی بگریـن. هـەموو شـتێك دەگۆڕێت، ئەوان وا دەڵێن، ئەو كاتەی كـە دەبیـت بـە باشترین هاوڕێی خۆت".

[جاكسنڤل- تایمز – یونیەن]

15-"نیومـــان و بـــێركۆتس ئاگـــاداری كێشـــەو گرفتەكانی تەنیایین، خۆ بەكەم زانین، بە یەكـەوە و لـە فۆرمـی دیـالۆگدا چـەندە وشـەو ڕسـتەمان فـێر دەكەن تا بتوانین هێز و وزە لەناو خـودی خۆمانـەوە بخولقێنین".

[ڕۆنۆك تایمز]

16-"بـە زمـانی كەسـێكی ئاسـایی بۆمـان ڕوون دەكەنەوە كە هەر یەك لە ئێمە تواناو هێزی شاراوەی تیایـە كـە بتوانێـت شـادومان بێـت. لـە ڕێی دەیـەها پرسـیار و وەڵام، پیشـانمان دەدەن كـە دەشـێ هـەر یـەكێك لـە ئێمـە بـە ڕۆحێكـی ئیجابیانـە كاروكردەوەكـانی خـۆی هەڵبسـەنگێنێت، بگـرە ئازادنەش، لە ڕووی سـۆزدارییەوە، هـەموو شـتەكانی خۆمـان هـەڵبژێرین، چاكـتریش لـە توانـاو هـزری خۆمان تێبگەین".

[لە كتێبی –مەنث كلەب]

17-"باشتره لە چوونت بۆ لای دەروونزانێك و ڕاكشانت لەسەر قەرەوێڵە، ئەم كتێبە بخوێنەوە كە زۆرترین فرۆشی هەیە، دوای ئەوە تۆزێك نرخ و بایەخی پتر بۆ خودی خۆت دابنێ".

[ولنگتن نیوز]

هاوینی- 2002

سلێمانی